Atelier Managers : comprendre, détecter et réagir au stress dans son équipe

Les managers sont en première ligne pour repérer les signaux de mal-être et prévenir les situations de stress dans leurs équipes.

Encore faut-il leur donner les bonnes clés de compréhension et d'action.

Cet atelier interactif leur permet de mieux cerner les facteurs de stress au travail, de repérer les signaux d'alerte et d'adopter une posture juste pour accompagner leurs collaborateurs, tout en préservant leur propre équilibre.

1h30

15 personnes

Objectifs et bénéfices

- Comprendre les mécanismes du stress au travail et ses impacts sur la performance et la santé
- Détecter les signaux faibles et adopter une posture managériale bienveillante et proactive
- Apprendre à mener un entretien de prévention et mobiliser les bons relais
- Développer une communication apaisante et non jugeante

Programme de l'atelier

- Décryptage du stress : comprendre ses causes, ses effets et les facteurs RPS (violences internes/externes, surcharge, manque de reconnaissance…)
- Brainstorming collaboratif : identifier ensemble les signaux faibles et les situations sensibles dans une équipe
- Exercice pratique : adopter une communication adaptée et s'approprier la méthode A.E.R.E pour mener un entretien de prévention
- Ressources internes et externes : savoir vers qui orienter un collaborateur en difficulté

Modalités d'intervention

Matériel requis : vidéoprojecteur
Public : managers d'équipe
Format : Présentiel