

## Manager sereinement : gestion du stress pour managers



*Être manager, c'est aussi faire face à une pression constante pouvant devenir impactante sur la prise de décision et le bien-être de toute l'équipe. Et si nous transformions cette pression en force positive ?*

### Public cible :

Direction, infirmier(e) en chef, cadre de santé, responsables régionaux, responsables d'équipe en charge de l'implémentation d'un projet impactant

### Objectifs :

- Identifier et comprendre les sources de stress au travail.
- Acquérir des techniques concrètes de gestion du stress pour un meilleur équilibre
- Améliorer son efficacité et son leadership en réduisant l'impact du stress sur la prise de décision

### Contenu :

- Jour 1 : le stress et les émotions du manager
  - Pourquoi parler de stress aujourd'hui ?
  - A la découverte des émotions, piloter ses émotions avec la méthode IACA
  - Parlons de vos batteries !
  - Définition du stress
  - Identification des sources de stress potentielles : les stresseurs
  - Mesurons votre niveau de stress et évaluons vos facteurs de stress
  - Les réactions sous stress
  - Stress interne vs stress externe
  - Comment en sortir ? : outils et solutions pratiques au stress
  - Passage à l'action → Création d'une fiche-outil personnelle
  - Orientée solutions actionnables
  - Guidage et conseils dans l'élaboration de votre fiche-action,
  - Réflexions collectives et échanges entre pairs
- Jour 2 : le stress et les émotions de l'équipe
  - Les sources de stress de mon équipe
  - Outils de pilotage du stress de mon équipe
  - Apprendre à mieux communiquer pour réduire le stress lié aux conflits en équipe : place à l'assertivité !
  - Découverte de l'écoute active et de l'écoute empathique
  - La posture de leader dans les situations de stress
  - Mises en situations de gestion d'équipe sous stress
  - Outils de management : exercices d'intelligence collective

## Méthodologie :

- Echanges, ludopédagogie et ateliers pratiques seront utilisés durant cette journée de formation afin de soutenir les éléments théoriques de base
- Débriefing, feedbacks constructifs, échanges entre pairs et appel à l'intelligence collective

## En pratique :

- En 2 journées
- Support pédagogique et assistance administrative mis à disposition de tous les participants