



Pratiquer un management anti-stress



Pourquoi cet atelier ?

Parce que

- Le stress reste le risque psycho-social N°1 et le facteur principal de mal-être au travail
- Sa détection et sa prévention font partie des nouvelles missions du manager
- Le manager est confronté au stress en permanence : le sien et celui de ses collaborateurs
- 64% des salariés et 66% des managers disent subir un stress régulier
- Parce qu'un manager stressé est un manager stressant
- Parce que si le stress questionne d'abord l'organisation et les conditions de travail le rôle du management reste déterminant d'une façon ou d'une autre
- Le manager est désigné comme facteur majeur de stress ET a contrario comme son réducteur essentiel et l'acteur principal du bien-être au travail.
- Parce que le management par le stress et la pression a été une pratique fréquente justifiée par une conception erronée ou dévoyée du « bon stress », ignorante des mécanismes réels de la motivation
- Parce que le gâchis humain et économique lié au stress est désormais bien connu et abondamment chiffré
- Par-delà l'aspect humain, l'amélioration des performances due au bien-être estimé é à +30%.



Solutions

L'atelier de pratiques dé-stress

Quizz, Autodiagnostic et questionnement général : le stress et moi et mes pratiques managériales
Quelle vision, quelles croyances, quel rapport, quel état, quels effets, quelle influence ?

Etablir le « stress mapping » de son équipe :
la grille QQCCQ, travail individuel, réflexion collective

Stress profiling : Dégager profils type à partir d'analyses de cas et de son équipe

Adopter le mode de gestion adapté : en jeux de rôles

Plan d'actions anti-stress : « remue-ménages » collectif sur 3 axes

- Rassurer
- Soutenir
- Relier



Objectifs

- Développer la capacité à gérer le stress
- Etre un acteur efficace de la réduction du stress
- Accompagner les collaborateurs vers une collaboration efficace et plus sereine
- Améliorer la QVT
- Accroître la productivité



En pratique

Durée : 3h

Nombre personnes : 10/12 participants maximum pour optimiser les temps d'échanges et de pratiques

Public : managers, chefs d'équipes, superviseurs

Matériel : rétro projecteur et paper-board