



Comprendre et prévenir le stress managérial pour renforcer la qualité de vie au travail

 Présentiel

 7 heures

 10 personnes max

 Nous contacter

PUBLIC

- Dirigeants
- Cadres
- Responsables d'équipe

LIEU

- En Inter : 1505 Allée Val Guiers - 73330 Belmont Tramonet
- En Intra

PROFIL DU FORMATEUR

- Praticienne en techniques psycho-corporelles et en hypnose, spécialisée dans la régulation du stress, l'accompagnement au changement et la prévention des risques psychosociaux (RPS).
- Expérience significative en accompagnement de dirigeants et de managers dans le développement d'une posture managériale consciente et dans la promotion de la qualité de vie au travail.

PRE-REQUIS PEDAGOGIQUES

Aucun prérequis spécifique.

Une expérience de management ou d'encadrement est recommandée.

🎯 OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs impacts sur la santé mentale et la performance.
- Identifier les facteurs de stress personnels et organisationnels.
- Expérimenter des techniques de régulation du stress en situation professionnelle.
- Repenser et ajuster sa posture managériale pour prévenir les risques psychosociaux (RPS).
- Instaurer un cadre de travail équilibré, favorisant la confiance, la sérénité et la performance.

🎯 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Décrire les mécanismes du stress et ses impacts sur la santé et la performance.
- Diagnostiquer les sources de stress dans son environnement professionnel.
- Appliquer des techniques de régulation du stress adaptées aux situations managériales.
- Adapter sa communication et son management pour prévenir les risques psychosociaux (RPS).
- Construire un cadre de travail propice à la confiance, à la sérénité et à l'engagement des équipes.

☰: CONTENU

1. Comprendre le stress managérial

Définition et mécanismes du stress : physiologie, psychologie, émotionnel.

Différents niveaux de stress : du signal d'alerte à la surcharge chronique.

Impact du stress sur la santé mentale, physique et la performance individuelle et collective.

2. Identifier les facteurs de stress

Facteurs internes (liés à soi) et facteurs externes (liés à l'organisation).

Diagnostic rapide : repérer les signes précoces chez soi et chez ses collaborateurs.

3. Expérimenter des techniques de régulation

Techniques de régulation du stress : respiration, ancrage, gestion émotionnelle.

Outils de recentrage et de priorisation pour les managers.

Mise en pratique : exercices guidés et auto-évaluation.

4. Repenser sa posture managériale

Passer d'une posture réactive à une posture préventive.

Développer un management conscient et engageant.

Communiquer pour prévenir et désamorcer les situations à risque.

5. Instaurer un environnement de travail serein

Construire un cadre de travail équilibré et durable.
Agir sur les leviers de la Qualité de Vie au Travail (QVT).

▶ MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Salle de formation spacieuse
- Powerpoint et vidéos
- Grand écran tactile

📄 MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Évaluation des acquis par quizz en fin de session.
- Évaluation de satisfaction à chaud.

→] MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

En amont de la contractualisation, un entretien téléphonique permettra :

- D'analyser les besoins et d'ajuster le contenu aux profils et situations des stagiaires.
- De vérifier les prérequis.
- D'identifier les situations de handicap nécessitant des adaptations.

Dates et horaires des prochaines sessions : Nous contacter

→] ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (loi du 11 Février 2005 et Articles D.5211-1 et suivants du code du travail), SécuPFormations s'engage à répondre aux besoins particuliers des stagiaires en situation de handicap en proposant des aménagements en termes de durée, rythme, méthodes et supports pédagogiques...).

Le cas échéant, l'organisme de formation pourra mobiliser des compétences externes (Centre de Ressources Formation Handicap, P.A.S AGEFIPH-FIPHFP) et les ressources AD HOC (ACCEA, EPATECH,..) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

CONTACT

SécuPFormations

Sonia PERRU

Directrice

SécuPFormations – 1505 Allée Val Guiers 73330 BELMONT TRAMONET – 06.25.54.51.47 – soniaperru@secupformations.com –
www.secupformations.com

SIRET : 98081778700016 – RCS Chambéry – Code APE 85.59A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84730280673 auprès du préfet de région Auvergne Rhône Alpes

Autorisation CNAPS : FOR-073-2029-07-17-20240938885 – Agrément préfectoral : 73.15

soniperru@secupformations.com

06.25.54.51.47

Version

16/04/2025

SécuPFormations – 1505 Allée Val Guiers 73330 BELMONT TRAMONET – 06.25.54.51.47 – soniaperru@secupformations.com –
www.secupformations.com

SIRET : 98081778700016 – RCS Chambéry – Code APE 85.59A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84730280673 auprès du préfet de région Auvergne Rhône Alpes

Autorisation CNAPS : FOR-073-2029-07-17-20240938885 – Agrément préfectoral : 73.15