

# Managers, prévenir le Stress et Accompagner son Equipe pour mieux le Gérer

*Lien : https://innov-maroc.com/formation/managers-prevenir-le-stress-et-accompagner-son-equipe-pour-mieux-le-gerer*

DURÉE
**3 jours (21h)**

RÉFÉRENCE
**MRL155**

CATÉGORIE
**Organisation d'Equipe, Suivi Equipe et Evaluation d'Equipe**

INNOV MAROC

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Mettre en place des outils pour aider à gérer le stress
- Différencier les stresseurs organisationnels et les stresseurs personnels
- Adapter son style de management en fonction des situations

## POUR QUI ?

- Manager
- Manager de proximité confronté aux pressions et souhaitant aider leurs équipes à gérer leur stress



## Programme détaillé

### 1 / Appréhender le niveau et les causes du stress

- Les mécanismes du stress
- Les impacts du stress sur la santé mentale et physique
- Le stress et les risques psychosociaux
- Les causes et les conséquences du stress
- Responsabilité légale et moyens d'actions du manager

### 2 / Gérer son propre équilibre

- Identifier ses sources et signes de stress
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité
- Apprendre à se détendre
- Se préparer pour faire face aux pressions

### 3 / Repérer les premiers signes de stress dans son équipe

- Comprendre l'influence de son stress sur son équipe
- Repérer les indices de stress dans son équipe : les indices relationnels, émotionnels, cognitifs, de production, de santé
- Mesurer le niveau de stress de ses collaborateurs au fil du temps :
- intérêt de la démarche et limites
- points de vigilance notamment ne pas empiéter sur la vie personnelle

### 4 / Repérer et faire face aux personnes en souffrance

INNOV MAROC

- Créer les conditions de la confiance
- Encourager l'expression des besoins
- Identifier le stress dans son équipe et agir
- Recadrer un comportement difficile

### 5 / Prévenir et gérer le stress de ses collaborateurs

- Identifier ce qu’est une pression positive, Savoir mettre en place un management positif
- Comprendre ce qu’est le bon stress le mauvais stress
- Faciliter et encourager le dialogue
- Savoir motiver ses équipes pour limiter le stress : point sur les différents facteurs de motivation, et sur le lien avec les générations
- Déclencher des réunions régulières, anticipées et liées à l’amélioration continue
- Travailler de manière collective sur la résolution de problèmes, afin de faire entendre les idées de progression
- Privilégier les entretiens individuels pour accompagner un collaborateur stressé : nature fréquence modalités contenu

### 6 / Faire face au stress ensemble

- Communiquer les informations
- Accompagner dans les phases de changement
- Favoriser les conditions de la solidarité

## Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

INNOV MAROC

## Prochaines dates programmées

| | |
|---|---|
| 20 au 22 Jan. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 17 au 19 Mars 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 12 au 14 Mai 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 07 au 09 Juil. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 08 au 10 Sep. 2027 | Présentiel - Casablanca |

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

## Réservation & Renseignements

**Téléphone :** +212 522 247 210
**Email :** contact@innov-maroc.com
**Web :** https//www.innov-maroc.com


INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC