

# LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT OPÉRATIONNEL

## Module 3



## PRÉVENIR LE STRESS

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Décrire le processus du stress
- Identifier les différentes sources du stress
- Reconnaître les 3 phases du stress et leurs symptômes
- Evaluer son niveau de stress et en expliquer les raisons
- Distinguer les stratégies de gestion du stress efficaces des stratégies dysfonctionnelles
- Analyser ses pensées automatiques
- Gérer ses émotions
- Utiliser les ressources disponibles au travail

### CONDITIONS

- Tarif sur demande
- Durée : 7 heures (1 journée)

### POUR QUELS PUBLICS ?

- Tout manager opérationnel actuel ou en devenir.
- Prérequis : aucun.

### CONTACT

Emmanuel REGNOUF  
06 14 87 15 03 - eregnouf@alessia-rh.fr

### VOS BESOINS / NOTRE APPROCHE

- Devenu une affaire de santé publique depuis plus d'une dizaine d'années, le stress au travail reste une problématique complexe à résoudre.
- Cette formation constitue une prévention primaire : en commençant par définir le stress, son processus et ses étapes, nous formons vos managers à reconnaître les signaux de stress chez eux et leurs collaborateurs.
- Ils sont ensuite formés à 3 stratégies proactives de gestion du stress qu'ils pourront mettre en œuvre lorsqu'ils font face à une situation stressante.
- Enfin, un récapitulatif des différentes ressources externes auxquelles ils peuvent faire appel au sein de leur organisation sera fait.

### METHODOLOGIE ET MOYENS ASSOCIES

#### FORMATION A DISTANCE OU EN PRESENTIEL

- Apport de connaissances
- Analyse de vidéos et mise en commun des éléments observés
- Partage d'expérience
- Mise en pratique des différentes solutions et ressources de gestion du stress autour de cas concrets stressants
- Remise d'une boîte à outils
- Évaluation des acquis par un questionnaire d'auto-évaluation en début et fin de formation

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Délais minimum de mise en place de la formation : 1 mois.
- Modalités : contacter notre Directeur du Développement Emmanuel Regnouf.
- Nos formations sont accessibles à toute personne en situation de handicap. Merci de nous contacter pour plus d'informations.



Version 2 du 05/09/22