

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

Lien : https://maroc-performance.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

Maroc Performance

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

Maroc Performance

- 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

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

19 au 23 Nov. 2026	Distanciel
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

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

Réservation & Renseignements

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

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance