

Cadres : prévenir le stress et mieux le gérer pour votre équipe

Lien : https://maroc-performance.com/formation/cadres-prevenir-le-stress-et-mieux-le-gerer-pour-votre-equipe

DURÉE
3 jours (21h)

RÉFÉRENCE
DP100

CATÉGORIE
Gestion du Stress

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 confrontés aux pressions et souhaitant aider leurs équipes à gérer leur stress



Programme détaillé

1 / Clarifier la notion de stress

- 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 et faire face aux personnes en souffrance

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

4 / En tant que manager, prévenir le stress et agir pour mieux le gérer avec son équipe

- Définir son organisation et répartir le travail
- Donner du sens et piloter la performance
- Adapter son style de management et développer l'autonomie des collaborateurs

Maroc Performance

5 / Faire face au stress ensemble

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

6 / Définir son plan d'action

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

Prochaines dates programmées

19 au 23 Nov. 2026	Distanciel
27 au 29 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
24 au 26 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
19 au 21 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
14 au 16 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance

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