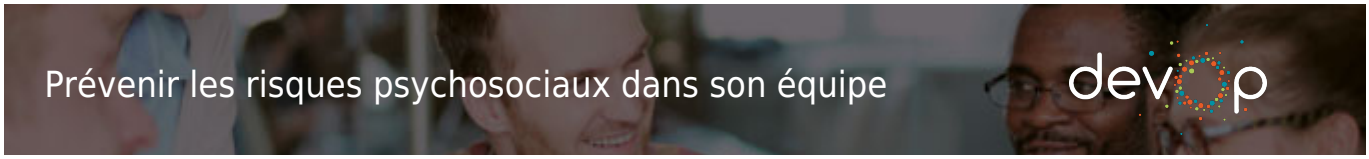


Pour manager les autres avec sérénité, il s'agit de partir du management de soi. Cette formation vise à favoriser le bien-être au travail. Lors de ces séances de coaching individuel et collectif, vous apprendrez à développer vigilance et sérénité, afin de vous inscrire dans un rôle de prévention : comment détecter les signes de mal-être, comment gérer votre stress et les manifestations du stress d'autrui ?

Objectifs

Se repérer dans le cadre juridique des risques psychosociaux.
Mettre en place des indicateurs pour anticiper les situations à risque.
Affûter sa capacité à identifier les premiers signes d'alerte.
Agir rapidement face aux situations déclarées.

Vous êtes

Manager, directeur des Ressources Humaines, responsable des Ressources Humaines.

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes de travail de la formation

1. Que sont les risques psycho-sociaux (RPS) ?

Définition de la santé au travail et des RPS,
Les limites de tolérance au stress et les seuils d'alerte,
Distinguer les causes organisationnelles et individuelles entraînant des risques de stress,
Les conséquences sur la santé : somatisations, maladies...

2. Les enjeux du diagnostic

Identifier les facteurs de risques : les questions à poser pour détecter les risques le plus tôt possible,
Déceler les prémices, les signaux d'alerte individuels et collectifs et leur suivi.

3. Focus sur le stress : stratégie comportementale et psychologique

La réaction naturelle d'adaptation,
Comprendre vos réactions en situation de stress afin de mieux comprendre celles des autres,
Connaître vos propres indicateurs physiques de réaction au stress,
Développer votre propre stratégie de gestion du stress,
Mettre en pratique des techniques simples de relaxation,
Identifier vos pensées automatiques et vos croyances irrationnelles.

4. Favoriser le bien-être par des techniques de management

Comprendre les émotions humaines et leur utilité, être à l'écoute,
Savoir gérer les émotions des collaborateurs : reconnaître, accueillir, traiter,
Adopter des comportements efficaces en situations difficiles.
Identifier les sources de tension personnelle liées à l'activité et au travail en équipe chez les collaborateurs,
Reconnaître et valoriser pour réduire l'impact du stress,
Créer de la coopération et du soutien,
Travailler sur les facteurs de satisfaction et de motivation des collaborateurs,
Créer des ambiances conviviales propices à la performance.

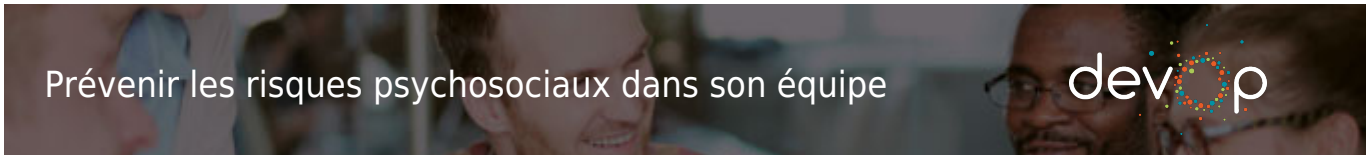
5. Le Manager gestionnaire du changement

Comment réagit un collaborateur aux changements, sources de tensions ?
Communiquer et donner du sens,
Accompagner, donner confiance au collaborateur dans sa capacité à changer de poste.

Consulter cette formation en ligne :

https://www.devop.pro/formation/managers-gerez-les-risques-psychosociaux-au-quotidien.html

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre formulaire de demande rapide



Méthode d’animation

Cette formation est animée par un formateur coach certifié.

Chaque participant complète un test en 26 points lui permettant d’évaluer son niveau de stress,
Exercices de relaxation, de gestion du stress et développement du bien-être : respiration, techniques de développement du potentiel énergétique,
Jeux de rôles et mises en situation en lien avec la réalité des participants.