

Stress du management



📍 Formation **INTER** : à Alès / Nîmes / Montpellier
Formation **INTRA** : dans vos locaux

🕒 1 journée / 7h



L'accélération des rythmes de travail est à l'origine d'une hausse de la pénibilité physique et de la pression psychologique. Deux paramètres essentiels dans le développement du burn-out, et qui ne cessent d'évoluer depuis quelques années. Les managers sont sans arrêt sollicités, bien plus que tout autre salarié : 22% des managers sont hypersollicités contre 10% des salariés. Or, un nombre trop important d'interactions aurait de lourdes conséquences sur leur mental et baisserait significativement leur performance au travail.

Objectif

- Situer les stress dans le cadre légal
- Identifier quels sont ses facteurs de stress liés au travail
- Acquérir une grille de lecture simple et efficace des phases physiologiques du stress
- Acquérir des outils d'analyse et de suivi de son niveau de stress.

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne, qui dans le cadre de ses fonctions de responsabilité est soumise à une charge mentale intense, des tensions quotidiennes, sources des risques psychosociaux

Évaluation

- Positionnement en amont de la formation
- Évaluation à chaud et à froid 3 mois après la fin de la formation.
- Attestation de fin de formation

Formatrices

Leila Saouli, formatrice consultante en risques psycho-sociaux et qualité de vie au travail

Contact

Leila Saouli
06 81 12 66 22

Programme

1- Identifier vos ressources

2- Définir le stress

3- Identifier les conséquences du stress sur la santé

4- Apprendre à gérer le stress

Dates et lieux, nous consulter

Tarif sur devis

Informations complémentaires

Groupe de 4 à 12 personnes
Suivi personnalisé à froid 3 mois après pour évaluer l'impact de la formation sur vos pratiques

