Signos : une approche managériale du stress

En savoir

- Plaquette Stress
- Mind Map Stress
- Objectifs de formation : 3 axes
  - **Comprendre**
    - Risques Psychosociaux
    - Responsabilité
    - Stress et facteurs de stress
  - **Anticipation des situation de stress**
    - Management
    - Information et Communication
    - Organisation et Temps
  - **Gestion et régulation des situations de stress**
    - Mental
    - Émotions
    - Corps

Ateliers
Durée : 1/2 journée

Tous collaborateurs

Ateliers Découverte

- Définir le stress
- Identifier les causes du stress
- Reconnaître les conséquence du stress
- Découvrir des méthodes pour gérer son stress au quotidien

Managers

Ateliers Responsabilité

- Définir les risques psychosociaux
- Comprendre la responsabilité civile du dirigeant
- Identifier l'impact du stress sur la performance
- Mettre en place une politique de prévention des risques psychosociaux
- Inscrire sa démarche dans le cadre de la RSE

Formations
Durée : 2 à 3 jours

Tous collaborateurs

Manager "son stress"

- Les risques psychosociaux
- Stress et facteurs de stress
- Le stress, source de performance et de risque
- La communication, 1er outil anti-stress
- S'informer pour se rassurer : qui, quoi, où, quand, comment et pourquoi ?
- Gérer et réguler son stress

Managers

Manager "sans stress"

- Les risques psychosociaux
- Stress et facteurs de stress
- Le stress, source de performance et de risque
- Rester performant en limitant les risques
- Organisation et structuration : les piliers d'un
- management efficace, rassurant et moins stressant
- Réduire le stress des entretiens et des réunions
- Gérer et réguler son stress

Nous parler de votre projet

Contacts Direction

- Carolina VINCENZONI
- Patrick NEVEU

formation@signos.fr

01.49.30.65.37