

ALPES

Axe 1 : QUALITE DE VIE AU TRAVAIL (QVT), SANTE AU TRAVAIL ET CONDITIONS DE TRAVAIL

# Management : gérer ses émotions - M1 : Le manager en situation de stress

## Contexte

---

*Sera renseigné ultérieurement*

## Objectifs

---

- Comprendre le stress : enjeux, signes et mécanismes
- Identifier les causes de son stress
- Utiliser des techniques adaptées pour gérer son propre stress
- Transformer son stress en énergie positive afin de mieux gérer
- Contrôler ses émotions en situation de stress
- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée
- identifier les répercussions de son stress sur les équipes : en prévenir la transmission

## Programme

---

### JOUR 1

- Comprendre le stress
- Identifier les situations professionnelles sources de stress pour les managers
- Face au stress, nous ne réagissons pas de la même façon
- Prendre conscience de ses ressources personnelles pour agir sur le stress

### JOUR 2

- Mieux s'organiser pour faire face au stress
- Savoir agir et décider sous stress et dans l'incertitude
- Désamorcer les relations stressantes
- Faire face au stress des autres

**Public**

**Tout professionnel médical ou non-médical en situation d'encadrement**

**Exercice**

**2024**

**Nature**

**AFR**

**Organisé par**

**REOR**

**Durée**

**14 heures**

**Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**