

# ME-05 – Garant de la qualité de vie au travail – Accompagner les personnes en stress

## Personnes concernées

Manager hiérarchique

Manager fonctionnel

## Prérequis

Niveau B1  
en langue française,  
référentiel européen  
CECRL

## Intra-Entreprise

### Tarif du cursus :

1 320 € HT  
par groupe de 4 à 8 pers.

### Dates :

A votre convenance

### Lieu

Lieu à votre convenance  
Frais de déplacement en  
fonction du lieu  
d'intervention



## Un outil indispensable pour prévenir les RPS et développer la QVT

### **Objectifs pédagogiques :**

- Accompagner les personnes de son équipe qui sont en situation de stress

### **Compétences visées :**

- Identifier les symptômes qui alertent et peuvent exprimer une situation en stress
- Comprendre les mécanismes du stress pour adapter son comportement de manager
- Recevoir une personne en stress et mener l'entretien : avoir un questionnement bienveillant pour lui permettre d'identifier des pistes d'actions
- Suivre ce travail dans la durée pour permettre le retour à la sérénité
- Alerter lorsque la situation dépasse la compétence managériale

### **Programme :**

#### **J1 Accompagner les personnes en stress**

Identifier les symptômes du stress  
Les mécanismes du stress et des émotions associées  
Mise en pratique sur un exercice  
Différencier besoin/stratégie, fait/cogitation  
Recevoir une personne en stress : suivre une grille de questionnement  
Le processus d'accompagnement d'une personne en stress, les pièges à éviter  
Les points d'alerte

### **Moyens pédagogiques :**

Apports théoriques, d'outils, de processus  
Exercices collectifs  
Mise en situation d'un entretien  
Réflexions individuelles sur des situations propres  
Echanges en collectif

**Evaluation des acquis en fin de session sous forme de questionnaire**

Formateurs : [Anne Bolatre](#) OU [Françoise Baland](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)



Renseignements et inscription :  
[contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com)  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

Coordonnées des consultants :  
[www.com-hom.com/societe/contact/](http://www.com-hom.com/societe/contact/)