

Formation PR-04 – Garant de la qualité de vie au travail – Accompagner les personnes en stress



Manager hiérarchique

Manager fonctionnel



Aucun prérequis



Intra-entreprise présentiel

07 heures (1 journée)

1 480 € HT / groupe (4 à 8 pers.)*

Contenu et durée adaptés
à vos besoins

Individuel présentiel / FOAD

Contenu et durée
adaptés à vos besoins

*Frais de déplacement inclus jusqu'à 30 km



Pour renforcer l'ancrage des
apprentissages, pensez à
l'[accompagnement AA-01](#)



Un outil indispensable pour prévenir le stress
et développer la QVT

« Parce que mieux vaut prévenir que guérir »



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
- Alerte lorsque la situation dépasse la compétence managériale



Programme

Accompagner les personnes en stress

Identifier les symptômes du stress
Les mécanismes du stress et des émotions associées
Mise en pratique sur un exercice
Différentier 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



Les plus de l'intervention

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 formation sous forme de questionnaire



[Marlène Cottet](#) OU [Selma Benhamou](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)



Renseignements et inscription :
contact@com-hom.com

Coordonnées des consultants :
www.com-hom.com