Gérer son stress et celui de son équipe en contexte de crise (à distance)

THEMATIQUES : RESSOURCES HUMAINES – MANAGEMENT

Présentation

Les différentes crises que nous traversons (crise sanitaire, crise écologique, guerre en Ukraine) et leurs conséquences sociales et économiques, sont facteurs de stress pour beaucoup de personnes et leurs effets au travail n'ont pas fini de se faire sentir. Pour les managers il s'agit de **repérer les signaux pour mettre en place des actions de résolution et prévention adaptées pour les équipes. Sans oublier de prendre soin de leur propre stress**, souvent important dans ce contexte de crise durable.

Le + de la formation

Une formation basée sur le partage entre pairs et l'identification de repères concrets pour veiller et agir, animée par une intervenante coach et spécialiste des RH dans les associations

Objectifs

- Décrypter le vécu des crises traversées et de leurs impacts psycho-sociaux
- Détecter ses signes de stress et de fatigue en tant que manager
- S'outiller pour prendre soin de soi et de son équipe dans une crise durable

Programme

- **Bilan du vécu des différentes crises** : les sources de stress, les contraintes et difficultés,
- **Les états émotionnels traversés** : du choc au traumatisme, les différences intra et inter-individuelles, le vécu positif des réussites, de solidarité et d'innovation
- **Les enjeux spécifiques aux managers** : distance, maintien du lien, surcharge, sur-sollicitassions, décisions et communication dans l'incertitude
- **Les modalités d'adaptation** : redéfinition des priorités et de l'équilibre entre personnel et professionnel, renoncements et deuil, aménagement des conditions de travail,
- **La notion de résilience** : les ressources face à la crise, pour retrouver de l'énergie, les compétences développées
- **Repérer les signes de burn-out et stress post-traumatique** pour soi et les équipes, et mettre en place des actions de prévention
- **Les enseignements pour intégrer la QVT** dans ses pratiques de management

Infos pratiques

PUBLIC & PRE-REQUIS :
Directrice.teur.s, responsables en charge d'animer une équipe de travail, etc.

METHODES PEDAGOGIQUES & SUPPORTS :
• Pédagogie interactive : nombre de participants limité à 10 pour favoriser les échanges.
• Questionnaire d'évaluation du stress, questionnaire des attentes et vidéo d'auto-formation.
• Bilan de la formation : enseignements clés et quiz formatif.
• Le support sera adressé aux stagiaires à l'issue de la formation.

INTERVENANTE :
Consultante formatrice spécialisée en ressources humaines, notamment dans l'économie sociale et solidaire

DUREE :
10h30 à distance

MODALITES :

Formation à distance séquencée en 3 demi-journées.

La formation se déroule sur Microsoft Teams et requiert un ordinateur avec webcam et micro, et une bonne connexion internet.

COUT DE LA FORMATION :
Adhérent : 600 €/ personne net de taxe
Non-adhérent : 675 €/ personne net de taxe

En partenariat avec :

transfairh
DÉVELOPPEURS D'ORGANISATIONS HUMAINES