

# Comment éviter, réduire et gérer le stress dans votre équipe ?



## Public

Toute personne qui a la responsabilité d'une équipe

## Objectifs

- Identifier les sources de stress individuelles et collectives dans une équipe.
- Évaluer les signaux d'alerte du stress chez leurs collaborateurs.
- Mettre en place des actions concrètes pour prévenir le stress au travail.
- Adapter leur posture managériale pour réduire les tensions.
- Mettre en œuvre des outils de gestion du stress pour améliorer le bien-être et la performance collective.

1. Comprendre le stress en milieu professionnel

2. Détecter et diagnostiquer le stress dans l'équipe

3. Prévenir le stress : créer un environnement sain

4. Réduire le stress par des actions concrètes

5. Gérer le stress : outils et techniques

- Techniques de relaxation et de respiration
- Exercices de pleine conscience et gestion des émotions
- Mise en place d'espaces de parole / supervision
- Prise en charge des cas critiques : burn-out, absentéisme

6. Plan d'action individuel et collectif

- Élaboration d'un plan de prévention du stress
- Engagement des participants à des actions concrètes
- Suivi et indicateurs de bien-être au travail

### Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques et pratiques
- Études de cas concrets
- Jeux de rôle et mises en situation

## Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

> Aides sectorielles à la formation

Formation agréée Liberform (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de le CP336

