



Manager le stress de ses collaborateurs

Objectifs de la formation

- Observer ses collaborateurs et identifier leur stress potentiel
- Identifier les situations à risque
- Communiquer positivement et ouvrir le dialogue
- Se maîtriser émotionnellement dans les situations à risques
- Motiver ses collaborateurs
- Se détendre, relativiser
- Mettre en place un climat de travail serein et pérenne

Modalités pédagogiques & d'évaluation

Leçons de 5 à 10 minutes, vidéos pédagogiques, infographies et quiz variés.

1 quiz final d'évaluation : module validé si résultat du quiz supérieur à 80%.

Durée

Une heure

Prérequis

Aucun

Programme

- Identifier et comprendre le stress
- Repérer le stress chez ses collaborateurs
- Comprendre la courbe du changement
- Gérer son stress et celui de vos collaborateurs
- Adapter son management pour limiter le stress
- Entretenir la motivation du collaborateur
- Accompagner ses collaborateurs dans leur gestion du stress
- Prévenir le stress et établir une stratégie durable

Modalités d'accès à la formation

- Formation accessible dans les 72 heures depuis son smartphone (iPhone ou Android) ou depuis un ordinateur ou une tablette.
- Durée d'accès : 1 mois
- Formation accessible aux personnes handicapées (vidéos sous-titrées)

Tarif

Voir grille tarifaire