

Gérer le stress de son équipe : Outils et Méthodes

Le 20/09/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Analyser les comportements à risque liés au stress
- Identifier les signes de stress chez les membres de l'équipe
- Mettre en place des stratégies pour réduire les facteurs de stress
- Favoriser un environnement de travail serein et bienveillant
- Développer la résilience et la cohésion au sein de l'équipe

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Jour 1 :

Matin

- Outils et techniques pour l'analyse des comportements
- Utilisation d'outils d'évaluation du stress (questionnaires, entretiens)
- Études de cas : analyse de situations réelles
- Atelier pratique : exercices d'identification des comportements à risque

Après-midi

- Favoriser un environnement serein
- Principes de base pour créer un environnement de travail sain
- Stratégies pour réduire les facteurs de stress (organisation, communication, aménagement des espaces)
- Importance du leadership bienveillant

Jour 2 :

Matin

- Techniques de gestion du stress pour les managers
- Techniques de relaxation et de gestion du stress (respiration, méditation, etc.)
- Gestion des conflits et résolution de problèmes
- Encourager l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle
- Atelier pratique
- Mise en situation : gestion d'une équipe sous pression
- Partage d'expériences et discussion sur les meilleures pratiques

Après-midi

- Développer la résilience au sein de l'équipe
- Renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe

**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382



- Encourager l'autonomie et la responsabilisation
- Formation continue et développement des compétences

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Toute personne souhaitant agir sur son stress dans une optique d'efficacité

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques :

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.



**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382

**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382