

Gérer le STRESS, en situation de crise

Contexte

Le confinement est un événement exceptionnel qui n'est pas sans conséquence sur la santé mentale des salariés.

En effet, des troubles psychologiques sévères, comme du stress post-traumatique, peuvent survenir chez certains d'entre eux.

**Est-ce que certains salariés sont plus à risque que d'autres ?
Comment les repérer ?**

Comment prendre en charge des collaborateurs qui présentent ces symptômes ?

Cette formation vous apporte des clés et des réponses pour mettre en place un plan d'action adapté

Public concerné

Managers, Responsables d'équipe,
Managers de proximité

INTRA sur MESURE

France et pays francophones

2 à 10 participants

1 Jour :

Distanciel : ZOOM ou TEAMS
(découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS
adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

7 heures

Prix : 1 750 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

PÉDAGOGIE

Cette formation **pratico-pratique** révèle les capacités de chacun à s'orienter vers une approche plus relationnelle.

La pédagogie est axée sur la mise en pratique et les échanges en groupe :

30% de théorie et 70% de pratiques en classes virtuelles, des ateliers collaboratifs avec des jeux de rôles, des mises en situation, des cas de figure, des outils ludiques comme Kahoot (Quizz et QCM),...

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- détecter les salariés à risque ou en souffrance,
- acquérir des outils pour garder sa sérénité et préserver son efficacité professionnelle et son équilibre personnel dans le contexte actuel,
- comprendre les origines et le mécanisme du stress dans ce contexte inédit pour le canaliser,
- adopter une méthode et des outils pour gérer ses états de stress personnels et améliorer son efficacité professionnelle.

Programme de formation

Savoir détecter et percevoir les effets de la crise

Identifier les causes et facteurs de risques : angoisse, états anxieux chroniques, sous ou surcharge de travail, affaiblissement des liens sociaux, d'une moindre activité physique, tous les moments agréables passés à l'extérieur...baisse de la motivation.

Est-ce que certains individus sont plus à risque que d'autres ?

Connaitre les effets des affections psychiques sur vos équipes et sur le travail : motivation / démotivation, efficacité, relationnel, perte de sens, situations douloureuses, obligation de s'adapter, perte de repères, anxiété, deuil...

Préparer le retour à la normale et la reprise d'activité

Intégrer les enjeux du retour à une activité dite "normale" pour l'entreprise.

Préparer le retour au travail : interroger, écouter, répondre, accueillir de nouveau.

Mener des entretiens efficaces : rassurer et motiver.

Identifier les risques immédiats et différés induits par le redémarrage d'activité : stress/ burn out/ efficacité, erreurs...

Plan d'actions : les actions à mettre en place

Recadrage ou réévaluation des événements,(lâcher prise et prise de recul).

Outils de gestion du stress pour retrouver sa sérénité, créer un mental fort.

Gérer les émotions : les rendre positives.

Temps d'échange, "questions/réponses" pour s'exprimer, évoquer le vécu, obtenir des réponses spécifiques, s/mesure, eu égard aux difficultés rencontrées.

Respect des mesures barrières.

Maintien d'une partie des collaborateurs en télétravail, envisager des roulements pour éviter l'isolement, organiser des espaces de restauration

Fixer un objectif global et des objectifs intermédiaires qui soient des "défis possibles", c'est à dire ambitieux et réalistes.

Accorder un juste niveau d'autonomie à chacun, qui génère une plus grande créativité, indispensable pour penser demain.

Nécessité de remercier, féliciter, encourager, dès que possible

Cas pratique : organiser des entretiens d'aide afin d'apporter un soutien adapté aux salariés (conditions d'accueil, posture, juste distance professionnelle)