Réduire le stress et éviter le burn-out dans son équipe

Description

Cette formation permettra aux managers de comprendre les enjeux liés à la gestion des risques psychosociaux au sein de leurs équipes. Il leur apportera toutes les connaissances nécessaires pour mettre en œuvre une démarche concrète de prévention : stress, burnout, harcèlement moral, souffrance, etc.

Niveau
Fondamental
Contenu du cours
Module 01 : Les enjeux des risques psychosociaux pour une équipe

- Définir les risques psychosociaux et acquérir une terminologie commune
- Connaître les obligations légales, les accords nationaux et les risques juridiques
- Les enjeux pour l'entreprise et pour les individus
- Les situations considérées comme "à risque"

Module 02 : Les bonnes pratiques pour prévenir le stress et le burnout

- Identifier les principaux "stresseurs" dans l'environnement de travail
- Mettre en œuvre des actions concrètes pour réduire le stress
- Analyse des techniques de réduction du stress
- Prévenir les risques de burnout, de brownout et de boreout

Module 03 : Prévenir les situations de harcèlement

- Comprendre les enjeux juridiques du harcèlement
- Les différents types de harcèlement (moral, sexuel...)
- Savoir agir en cas de harcèlement avéré
- Adopter la bonne communication avec son équipe

Module 04 : Prévenir les situations de violence

- Comprendre les différents types de violence : physiques, verbales, morales, etc.
- Identifier les facteurs de violence
- Identifier les leviers d'actions pour prévenir ou atténuer les situations de violence

Module 05 : Prévenir la souffrance au travail au sein de son équipe

- Les symptômes de la souffrance au travail
- Absentéisme, turnover, troubles divers
- Outils et méthodologie pour prévenir la souffrance au travail
- Mettre en place un baromètre de climat social

Module 06 : Adapter sa posture managériale

- Poser un diagnostic sur les pratiques de management au sein de son équipe
- Savoir définir des indicateurs pour son équipe

© Copyright ITTA – Tous les contenus sont protégés par le droit d’auteur.

- Prendre des mesures correctives et améliorer l'organisation du travail

Module 07 : Mettre en œuvre un plan d'action

- Définir et mettre en place un plan d'action
- Savoir communiquer son plan d'action
- Animer un dispositif de veille sur la souffrance au travail et mener des audits réguliers

Lab / Exercices

- Questionnaire "testez votre stress"
- Mise en pratique d'un outil de diagnostic des symptômes de souffrance au sein de son équipe
- Autodiagnostic sur les postures managériales
- Confrontation des points de vue autour d'un témoignage vidéo sur le stress
- Etude d'un cas concret de harcèlement moral
- Réflexion et débats sur cas concrets

Documentation

- Support de cours numérique inclus

Profils des participants

- Managers ou futurs managers
- Chefs de projets
- Directeurs

Connaissances Préalables

- Pas de prérequis

Objectifs

- Comprendre les enjeux d'une prévention des risques sur son équipe
- Mettre en œuvre des actions concrètes pour réduire le stress
- Mettre en place des actions de prévention de harcèlement, violence, souffrance au travail
- Définir des indicateurs de diagnostic et de suivi pour son équipe

Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)
800
Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)
800
Durée (Nombre de Jours)
1
Reference
ORG-BURN

© Copyright ITTA – Tous les contenus sont protégés par le droit d’auteur.