

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.

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
- 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

Niveau

Fondamental

Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)

800

Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)

800

Durée (Nombre de Jours)

1

Reference

ORG-BURN