

GÉRER SON STRESS ET RESTER MANAGER SOUS PRESSION

Sous pression, le manager reste observé. Savoir gérer son stress, prendre du recul et conserver une posture claire permet de sécuriser l'équipe quand la tension monte.

Priorités
Décisions
Équipe
Communication
Sérénité
Solutions



GARDER
SON CALME



PRENDRE
DU REcul



COMMUNIQUER
AVEC CLARTÉ



PRIORISER
EFFICACEMENT



SÉCURISER
SON ÉQUIPE



COMPRENDRE
Des apports ciblés
et accessibles



CONFRONTER
Des situations concrètes
et des échanges



TRANSFORMER
Des actions directement
applicables

3 x 45 MINUTES

*Des compétences
pour aujourd'hui et demain.*

EN ENTREPRISE | EN INSTITUTION
OU CHEZ AUXILIUM-IDC À ST-MAURICE

Gérer son stress et rester manager sous pression

Urgences, délais, surcharge, imprévus... le stress fait partie de la réalité managériale. Ce module vous aide à comprendre ses mécanismes, à prendre du recul et à conserver une posture claire, afin de rester efficace et de sécuriser votre équipe lorsque la pression augmente.



Objectifs

- ✓ Comprendre les mécanismes essentiels du stress
- ✓ Identifier ses déclencheurs et signaux d'alerte
- ✓ Reconnaître l'impact du stress sur son comportement
- ✓ Prendre du recul avant de réagir ou de décider
- ✓ Distinguer urgence réelle et sentiment d'urgence
- ✓ Conserver une communication claire sous pression
- ✓ Éviter de transmettre son stress à l'équipe
- ✓ Prioriser lorsque plusieurs demandes arrivent
- ✓ Maintenir un cadre et une posture managériale
- ✓ Développer des réflexes pour retrouver une capacité d'action



Format

3 x 45 minutes



Dans votre entreprise
ou institution



Chez Auxilium-IDC
à St-Maurice



Équipe : jusqu'à 8 participants



Groupe : de 9 à 12 participants



Public cible

Managers, responsables d'équipe, chefs de service, cadres de proximité, nouveaux managers et tout manager souhaitant mieux gérer la pression et conserver une posture claire et stable.



Contenu

- ▶ Comprendre ce qui se passe sous pression
- ▶ Identifier ses propres signaux
- ▶ Prendre du recul avant d'agir
- ▶ Prioriser dans l'urgence
- ▶ Communiquer sous pression
- ▶ Rester manager quand la tension monte



Une méthode en 3 temps

COMPRENDRE

Des apports ciblés
et accessibles

CONFRONTER

Des situations concrètes
et des échanges

TRANSFORMER

Des actions directement
applicables



À l'issue du module

Chaque participant repart avec des repères et des outils concrets pour mieux gérer ses réactions face au stress, prendre du recul lorsque la pression augmente et conserver une posture managériale claire, stable et rassurante pour son équipe.



Un module ou un parcours à la carte

L16 peut être suivi indépendamment ou combiné avec d'autres modules Leadership, Management ou Master Class. Un besoin. Un module. Plusieurs modules. Un parcours.

Construisez votre formation à la carte.

