

## QVT02 – Formation « Managers : Prévenir & gérer les situations de stress et de conflits »

*Manager autrement pour mieux anticiper !*

### Objectifs principaux de formation :

- Comprendre les mécanismes du stress chronique et des conflits au travail pour mieux identifier les clés et les actions pouvant être mises en place dans son entreprise, et dans ses pratiques managériales ;
- Adapter son management mieux anticiper et savoir gérer ces situations.



### Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress chronique et des conflits ; et leurs effets sur la santé ;
- ✓ Connaître les facteurs liés à l'activité de travail, à l'origine des situations de stress chronique et de conflits ;
- ✓ Communiquer mieux, en se connaissant mieux et en comprenant mieux les autres ;
- ✓ Adapter son style de Management selon les situations : Bienveillance et Performance de l'entreprise ;
- ✓ Savoir anticiper et gérer les situations de stress et de conflits.

### Public visé :

Dirigeants d'entreprise, Managers, Responsables des Ressources Humaines, Managers de proximité.  
Groupes de 4 à 10 personnes.

### Pré-requis nécessaires pour suivre l'action de formation :

Être actuellement en poste de Management d'une équipe.

Un questionnaire en amont de la formation permettra de bien cerner les attentes des stagiaires, et également le vécu par rapport aux situations de stress au travail et de conflits au travail, afin de préserver les conditions de confidentialité, de volontariat, de liberté de parole.

### Durée :

2 jours – 14h

### Tarif :

*Nous consulter*

### Lieu :

Site Client

Ou salle de formation d'HR'Go, située au 11bis rue de la Piscine à Essarts en Bocage (85140)

### Modalités d'accès :

Formation intra-entreprise.

Formation organisable en inter-entreprises, selon demande.

## ■ Déroulement :

- ✓ **Le stress chronique et les conflits : clés de compréhension**
  - Le stress chronique, c'est quoi ? et ça provoque quoi ?
  - Origines des situations conflictuelles au travail
  - Effets sur la santé et pour l'organisation
- ✓ **Le stress au travail : en quoi l'organisation du travail et le management peuvent avoir un impact ?**
  - Etude de cas à partir d'une vidéo : Organisation du travail et stress
  - Impacts et effets de l'activité de travail et de son organisation : pour la santé des collaborateurs, pour l'entreprise.
  - Identifier dans mon organisation ce qui peut être générateur de ces situations
  - Détecter les « signaux faibles »
- ✓ **Adapter son management pour mieux anticiper ces situations**
  - Les Différents styles de Management
  - Evaluer son style de management dominant et savoir l'adapter selon les situations
  - Mieux se connaître pour mieux comprendre les autres ; comment communiquer efficacement ?
  - Développer les bons réflexes pour un pilotage d'équipe Bienveillant, Efficace et Efficace : piloter et organiser l'activité, en tenant compte des besoins de l'entreprise, de l'équipe et de chaque collaborateur
  - Pré-Diagnostic, Diagnostic, Evaluation, Analyses de situation, Dispositifs d'alerte... : quoi mettre en place et par quoi commencer
- ✓ **Analyser ses pratiques pour les ajuster, pour prévenir et anticiper**
  - Analyse de ses propres pratiques, et définition d'un plan d'actions :
    - Développer / réviser ses pratiques managériales
    - Mettre en place une organisation adaptée
    - Identifier les signaux faibles dans mon équipe
  - Mettre en place des gardes fous, un cadre et des dispositifs d'alerte dans ses équipes
  - Adopter une démarche d'amélioration continue pour soi et son équipe

*Vidéos ; Mises en situations ; Etude de cas ; Apports ; Echanges ; Travaux individuels et en sous-groupe*

## ■ Formateur(s) :

Yohann JOBARD

Consultant-Formateur indépendant – Fondateur et Dirigeant de HR'Go  
21 ans d'expérience en Prévention & Santé au Travail, Ergonomie, Management & RH.  
Master 2 HSE, DU Ergonomie, Formation RH, Agréé IPRP  
Formateur spécialisé en prévention des RPS et des TMS

## ■ Méthodes et Moyens pédagogiques :

- Un questionnaire de pré-positionnement est envoyé avant la formation
- Echanges et mises en pratique, vidéos, études de cas
- Travaux en sous-groupes et travail individuel, à partir d'études de cas concrets.

## ■ Validation et suivi :

- Remise d'une attestation à la fin de la formation ; Evaluation des acquis par des questionnaires
- Plan d'actions personnalisé
- Remise de supports en format numérique

HR'Go S.A.S.

15 rue des Roitelets – 85140 ESSARTS EN BOCAGE – 06 32 05 22 24 – [y.jobard@hrgo.fr](mailto:y.jobard@hrgo.fr) – [www.hrgo.fr](http://www.hrgo.fr)

N° SIRET : 904 033 883 00011 - Code APE : 7022Z - TVA Intra. : FR91904033883

N° de déclaration d'activité organisme de formation : 52 85 02424 85