

Prévenir et gérer le stress dans l'équipe

Contexte et attendus de la formation

Les entreprises sont confrontées à une montée du stress et de la souffrance au travail. Ce phénomène n'épargne plus aucun secteur d'activité. Compte tenu des enjeux, l'entreprise doit être en capacité de diagnostiquer, de remédier et prévenir efficacement le stress au travail.

Programme de la formation

1. Comprendre le fonctionnement et les mécanismes du stress
2. Le cadre juridique. Les enjeux sur le plan humain, économique et juridique
3. Faire le lien entre stress et travail :
 - Identifier les sources de stress professionnel
 - Salarié fragile, profil du salarié inadapté au profil du poste de travail
 - Les liens possibles avec le contexte professionnel : surcharge de travail, missions ou objectifs insuffisamment définis, manque d'autonomie ou d'encadrement, difficultés relationnelles, etc.
 - Repérer la maltraitance au travail et les situations de harcèlement
 - Mesurer les conséquences physiques et psychologiques du stress et de la souffrance au travail
 - Repérer les personnes stressées et les signaux d'alarme
 - Quand le stress n'est plus supportable : syndrome d'épuisement professionnel (Burnout), dépression, Karoshi, stress post-traumatique, suicide, etc.
4. Prévenir efficacement le stress et la souffrance au travail : Mettre en place une démarche de prévention impliquant l'ensemble des acteurs de l'entreprise
 - Analyser les situations, identifier les facteurs de stress et anticiper en mettant en œuvre des actions de progrès : gestion de carrière, formation, organisation du travail, gestion de conflits, etc.
 - Informer sur les risques l'ensemble des acteurs, impliquer particulièrement les services médico-sociaux, la prévention, le CHSCT, mettre en place des relais d'observation et des lieux d'écoute
 - Impliquer étroitement les encadrants dans la démarche préventive : sensibiliser aux pratiques managériales favorisant des relations de qualité, inciter à la vigilance et à l'action
 - Mesurer l'efficacité des actions préventives et les adapter

Méthodes pédagogiques

- . Echanges entre les participants, partage d'expériences.
- . Etudes de cas
- . productions en sous-groupe
- . Mises en situations (gestion de conflits, etc.)
- . Apports théoriques

Public concerné

Responsables d'équipe, responsables RH, responsables Prévention, CHSCT, services médico-sociaux. Le nombre maximum de participants à la formation est fixé à 10 personnes.

Durée et organisation de la formation

Deux jours, soit 14 heures d'intervention