



CONTEXTE

Dans un environnement professionnel de plus en plus exigeant, le stress chronique impacte directement la performance, l'engagement et la qualité de vie au travail. Les managers, souvent en première ligne, jouent un rôle clé dans la régulation du stress et le climat au sein des équipes.

Cette formation propose une approche concrète et opérationnelle pour permettre aux managers de mieux comprendre les mécanismes du stress, développer leur régulation émotionnelle et adopter des pratiques managériales favorisant la **qualité de vie au travail (QVT)**.

À travers des apports théoriques accessibles et de nombreuses mises en pratique, les participants apprendront à **créer un environnement de travail serein, collaboratif et performant**, au service d'une performance durable.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs impacts sur la performance individuelle et collective.
- Réguler ses propres émotions et son stress afin d'adopter une posture managériale plus sereine.
- Identifier et prévenir le stress au sein des équipes en repérant les signaux individuels et collectifs
- Mettre en place des pratiques managériales favorisant la qualité de vie au travail et l'engagement durable des collaborateurs.

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, cadres et dirigeants souhaitant allier performance et qualité de vie au travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



PROGRAMME

- **Introduction**
 - Accueil et brise-glace
 - Partage des réalités et des situation managériales vécues
 - Identification des attentes et des enjeux individuels et collectifs
- **Comprendre le stress : bases et mécanismes**
 - Définition du stress : approche simple et neuroscientifique
 - Fonctionnement du système nerveux autonome
 - Rôle du cortisol et de l'adrénaline
 - Différence entre stress aigu et stress chronique
 - Impacts du stress sur la performance, la décision et les relations
- **Les différents types de stress**
 - Stress physique, chimique et émotionnel
 - Signaux corporels, cognitifs et comportementaux
 - Identifier ses propres déclencheurs de stress
 - Exercice pratique d'auto-observation
- **Le stress comme levier de croissance**
 - Stress et zone de confort
 - Mécanismes d'adaptation et d'apprentissage du cerveau
 - Transformer le stress en signal d'ajustement
 - Exercice individuel : identifier ses leviers personnels de régulation
- **Introduction au Process Communication Model (PCM)**
 - Présentation des six types de personnalité
 - Modes de perception et besoins psychologiques
 - Comportements sous stress
 - Premiers liens entre PCM et posture managériale
- **Le stress collectif et ses impacts**
 - Définition du stress collectif
 - Manifestations comportementales, relationnelles et opérationnelles
 - Comprendre l'effet miroir de la contagion émotionnelle
- **Stratégies managériales pour limiter le stress**
 - Réguler son propre stress en tant que manager
 - Communiquer de manière claire, sécurisante et bienveillante
 - Soutenir, reconnaître et valoriser les collaborateurs
 - Actions collectives : cohésion, clarification des rôles, priorisation

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, cadres et dirigeants souhaitant allier performance et qualité de vie au travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

💻 zkf.fr

FORMATION MANAGER SEREIN

GÉRER LE STRESS ET RENFORCER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

PRÉSENTIEL



DISTANCIEL



DEVPERS-39

- PCM et management serein
 - Adapter sa communication selon les profils de personnalité
 - Prévenir les malentendus et tensions relationnelles
 - Donner du feedback sans générer de stress
 - Comprendre et gérer les réactions sous pression
- Mise en situation managériale
 - Études de cas : urgence, pression, tension d'équipe
 - Analyse des réactions automatiques
 - Construction d'une posture managériale sereine et ajustée
- Synthèse et plan d'action managérial
 - Synthèse des outils et apports clés
 - Élaboration d'un plan d'action individuel
 - Transposition des acquis dans le quotidien professionnel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
 - Exposé
 - Débat
 - Démonstration
 - Support de formation
- Méthode active
 - Travail en sous-groupe
- Méthode expérientielle
 - Exercices et travaux de groupe
 - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visio-conférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, cadres et dirigeants souhaitant allier performance et qualité de vie au travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

💻 zkf.fr