

# MANAGER LE STRESS DE MON PATRON© : FAIRE FACE AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX

2 JOURS POUR ANALYSER LES SITUATIONS DE STRESS, LES VOTRES, CELLES DE VOTRE MANAGER, SAVOIR L'ACCOMPAGNER, MIEUX MAITRISER VOS EMOTIONS ET CONSTRUIRE AVEC LUI UNE RELATION PROFESSIONNELLE EQUILIBREE

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Analyser ses pratiques, son vécu professionnel vis-à-vis du stress
- Mieux comprendre le stress de son patron et savoir l'accompagner
- Mieux maîtriser ses émotions pour faire face aux situations déstabilisantes
- Construire sa progression personnelle

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche ludique, active et participative
- Apports théoriques et pratiques alternant avec les autodiagnostic
- Nombreux échanges en grand groupe et en sous-groupes.
- Conseils personnalisés des Consultants

**PREREQUIS :** Aucun

2 JOURS (14HEURES)

## POUR NOUS CONTACTER

### MFC

24, rue Morère 75014 PARIS

Tel. : 01 46 77 09 64

Mail : [bienvenue@mediationfc.fr](mailto:bienvenue@mediationfc.fr)

## POUR CONSULTEZ NOS PROGRAMMES

[www.mediationfc.fr](http://www.mediationfc.fr)

## PROFIL FORMATEUR

Consultant Expert en Gestion du Stress, Gestion des Emotions et des Métiers de l'Assistanat

## TARIF

1200,00 € ht

## Convention de Formation

Les frais de repas sont à la charge de l'entreprise

## PROGRAMME

ASST 5.10

### Diagnostic de son « profil de stressée(e) »

Cerner les ressorts de son comportement en situation de stress  
Identifier précisément ce qu'est le stress dans son quotidien

### Comprendre les causes et les conséquences l'excès de stress au travail

Faire le lien entre stress et performance professionnelle  
Identifier les conséquences positives et négatives de leur imbrication  
Mettre des mots sur son propre stress et sur celui de son patron  
Acquérir les premières clés de compréhension de ces mécanismes

### Cerner les mécanismes du stress en situations professionnelles

Les forces et risques du stress sur le plan : biologique, psychologique et comportemental  
Comprendre ses réactions au stress  
Comment réagir aux situations professionnelles porteuses de stress

### Détecter la mise en place du stress et connaître les points d'alerte

Identifier les types de personnalités prédisposées au stress  
Connaître les signes d'alerte de stress de son patron  
Identifier les différentes étapes de sa réaction au stress  
Les étapes menant à l'épuisement, au Burn Out

### Apprendre à mieux s'affirmer face à son patron

Adopter une attitude assertive pour l'aider à se centrer  
Se dégager des « comportements pièges »  
Transformer ses points faibles en atout  
Prendre du recul

### S'approprier les outils fondamentaux de gestion du stress pour mieux accompagner son Patron

Comprendre leurs mécanismes et leurs effets négatifs et positifs  
Envisager les solutions possibles à mettre en place face/avec son patron  
S'entraîner à gérer les situations qui suscitent une émotion dite « stressante »  
S'approprier les outils de gestion des émotions

### Identifier « ses solutions » individuelles pour développer la maîtrise de soi

Adapter son mode de communication verbal et non verbal à celui de son patron  
Répondre sereinement à sa « critique »  
Savoir improviser en situation difficile  
Sortir des situations de blocages  
Développer la maîtrise de soi : canaliser ses émotions et ses comportements face à lui  
Etablir des relations professionnelles sereines et constructives avec son patron

## Délivrance

Attestation de formation

MANAGER LE STRESS DE MON PATRON© : FAIRE FACE  
AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Merci de retourner ce bulletin dûment complété à MEDIATION FORMATION CONSEIL

REFERENCE DE LA FORMATION .....

.....

Session du ..... au .....

Société .....

Adresse .....

Code Postal |\_|\_|\_|\_| Ville .....

Participant(e) Nom ..... Prénom .....

Profession .....

Adresse : .....

Code Postal |\_|\_|\_|\_| Ville .....

Téléphone ..... E-mail .....

Facturation

Société .....

Adresse .....

Code Postal |\_|\_|\_|\_| Ville .....

Dossier suivi par Mme Mlle M. .... Fonction .....

Autres informations utiles..... Fait à ..... Le .....



Signature