

# Management : gérer ses émotions - M1 : Le manager en situation de stress

**04 AFR**

## Publiée



## Axe

1 QUALITE DE VIE AU TRAVAIL (QVT), SANTE AU TRAVAIL ET CONDITIONS DE TRAVAIL

## Nature

**AFR** Action de formation régionale

## Organisme de formation titulaire

REOR

## Contexte

Le protocole d'accord relatif à la prévention des risques psychosociaux (RPS) dans la fonction publique a été signé le 22 octobre 2013. Ce protocole intègre durablement la prise en compte des RPS au même titre que les autres risques professionnels dans les politiques de prévention puis prévoit d'aller à terme vers des mesures plus larges d'amélioration de la qualité de vie au travail (QVT). En tant que gestionnaires d'une équipe, les encadrants médicaux et non médicaux de toutes filières sont aux premières loges. Ils insufflent une ambiance au niveau de l'équipe, il apparaît donc nécessaire qu'ils soient les premiers sensibilisés du fait de leur rôle prépondérant.

## Objectifs

- Comprendre le stress : enjeux, signes et mécanismes,
- Identifier les situations professionnelles sources de stress pour les managers,
- identifier les différents types de stress,
- Prendre conscience de ses ressources personnelles pour agir sur le stress,
- Mieux s'organiser pour faire face au stress : oser dire stop et demander de l'aide,
- Savoir agir et décider sous stress et dans l'incertitude,
- Désamorcer les relations stressantes,
- Faire face au stress des autres.

## Publics de l'action

Encadrants médicaux et non médicaux de toutes filières