

MAJ: 10/06/2025

111017 - Gestion du Stress pour managers et dirigeants

Objectif général

Acquérir les outils pratiques pour mieux gérer le stress personnel et collectif, réguler ses émotions dans les situations critiques, et renforcer son leadership émotionnel en environnement exigeant.

Public visé et prérequis

Public visé : Managers, cadres dirigeants, responsables d'équipe

Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

Modalités et délai d'accès

Suite à la préinscription et contractualisation, un délai moyen d'activation de 3 semaines est observé.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous nous engageons à proposer des aménagements adaptés. Contactez: info@diadem-training.com.

Nos indicateurs de résultats (projections basées sur programmes similaires)

Note de satisfaction globale des bénéficiaires: non applicable à ce stade

Taux d'interruption en cours de formation: non applicable à ce stade

Objectifs pédagogiques

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

1. Identifier ses propres mécanismes de stress
2. Reconnaître les signaux d'alerte émotionnels
3. Mettre en place des stratégies de régulation émotionnelle
4. Maintenir un climat émotionnel sain dans son équipe
5. Adapter sa communication sous stress
6. Renforcer sa posture de leadership en situation tendue

MAJ: 10/06/2025

Programme pédagogique

Jour 1: Comprendre et maîtriser son stress

1. Comprendre le fonctionnement du stress
 - Définir le stress : biologie, cognition et comportement
 - Différencier stress aigu / chronique / toxique
 - Identifier ses déclencheurs et signes corporels

2. Identifier ses émotions et les accueillir
 - Rappel des émotions fondamentales et de leur utilité
 - Apprendre à réguler sans refouler
 - Pratique guidée : intelligence émotionnelle appliquée

3. Techniques de régulation du stress
 - Respiration, ancrage, pleine conscience express
 - Micro-pauses et gestion de la surcharge cognitive
 - Outils de recentrage rapide en réunion ou en conflit

Jour 2: Leadership émotionnel et performance collective

4. Favoriser un climat émotionnel sain
 - Développer une culture d'équipe émotionnellement intelligente
 - Gérer les émotions contagieuses
 - Prévenir l'épuisement dans son collectif

5. Communiquer avec impact sous pression
 - Savoir dire non avec clarté et fermeté
 - Rétroaction assertive en contexte émotionnel
 - Gérer les objections et résistances sous tension

6. Posture et ancrage du leader dans la tempête
 - Cas pratiques et mises en situation
 - Construire sa boussole émotionnelle
 - Développer un rituel personnel de récupération

MAJ: 10/06/2025

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

Moyens pédagogiques: Test de positionnement en amont de la formation, apports théoriques, exercices pratiques, jeux de rôle, vidéo, échange de groupe et débriefing, travail individuel et en groupe, aide-mémoire remis en fin de formation, quiz formatif pour vérifier la compréhension.

Moyens techniques: Salle équipée d'un vidéo-projecteur et d'un paper board, présentation Power Point.

Moyens d'encadrement: Un seul formateur anime cette formation. Maxime COIGNARD à 22 ans d'expérience dans le management d'équipe, il a occupé différentes fonctions dans ce domaine. (Le CV détaillé du formateur est joint systématiquement à la convention ou contrat de formation et la convocation du stagiaire)

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

Suivi de l'exécution: Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et remise d'une attestation individuelle de formation à chaque stagiaire ayant suivi la totalité de la formation et ayant réalisé l'évaluation des acquis des compétences.

Appréciation des résultats: Evaluation de l'acquisition des compétences en fin de formation à chaud, évaluation qualitative de la formation à chaud, évaluation de la mise en pratique de la formation à froid en situation de travail.

Organisation et fonctionnement de la formation

Durée totale de la formation: 7 heures

Horaires : 9h à 12h30 et 14h à 17h30

Rythme : En continu

Mode d'organisation pédagogique

Présentiel en intra-entreprise, distanciel synchrone (visioconférence), ou en inter-entreprise à Paris. Nombre de participants maximum : 10 personnes par session

MAJ: 10/06/2025

Lieu de formation

- **Intra-entreprise:** sur site, chez le client
- **Inter-entreprise :** à Paris ou Lyon
- **Distanciel:** en visioconférence (via plateforme dédiée)

Durée en distanciel : 7 heures, organisées en **deux sessions de 3h30** (sur deux demi-journées)

Tarif : 2 500 € HT par stagiaire (identique en présentiel ou en distanciel)