



## ● ○ ○ PRÉVENIR LE STRESS AU TRAVAIL

Les modules "Mettre en place une démarche stratégique de prévention des risques psychosociaux" et "Prévenir le stress au travail" sont complémentaires l'un de l'autre. Ils peuvent être suivis indépendamment ou successivement pour une approche plus complète des risques psychosociaux dans l'entreprise.

### CONTEXTE

Le rapport gouvernemental de février 2010 demandé par le premier ministre "Bien-être et efficacité au travail" présente sur dix recommandations dont sept dans la sphère du manager. Pour répondre à ces défis, l'icsi et l'ESCP Europe s'allient pour proposer en commun deux modules de formation et d'accompagnement sur ces thématiques :

- Ce module "Prévenir le stress au travail" qui cible les dimensions managériales et individuelles.
- Un autre module disponible, "Prévenir les risques psychosociaux au travail", qui cible plutôt les dimensions stratégiques et organisationnelles.

### PUBLIC

Cette formation s'adresse aux personnes qui désirent conduire ou participer à une démarche de prévention du stress dans leur entreprise : managers, cadres et cadres dirigeants, etc... Notamment pour eux-mêmes et les collaborateurs qu'ils encadrent.

Elle cible les dirigeants et managers souhaitant mieux concilier l'atteinte des résultats et la satisfaction des collaborateurs.

### OBJECTIFS

L'objectif de cette formation consiste à développer les connaissances des participants afin de mieux maîtriser les différentes étapes d'une démarche opérationnelle de prévention du stress en tant que manager et en tant que personne.

Elle s'appuiera sur les modèles qui prennent en compte la dimension du stress dans les pratiques et comportements du manager ou du leader. Elle inclura aussi des techniques de gestion du stress personnel, utilisables en situation.

### PROGRAMME

#### RECONNAÎTRE LE STRESS, CONTRÔLER SES ÉMOTIONS

- Connaître le stress.
- Découvrir et pratiquer différentes méthodes de gestion du stress utilisables dans un quotidien professionnel : Remplacer "subir" par "agir".
- Mettre en oeuvre les stratégies qui favorisent la prise de recul.

#### MANAGER EN SITUATIONS TENDUES

- Les typologies et méthodes de management qui prennent en compte le stress.
- Les leviers d'action constructifs, pour soi et pour son équipe, qui transforment le stress limitant en dynamique motivante.

### PÉDAGOGIE

Basée sur une dynamique d'équipe et avec une orientation pragmatique, notre pédagogie alterne les apports techniques, les échanges et les mises en pratique. Une place importante est prévue aux attentes et contextes des participants.

## informations

#### RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Jean-Roch André, ESCP Europe, intervenant en gestion du stress en entreprise depuis 1991, fondateur de l'institut de formation "École du stress".

#### DURÉE

2 jours

#### DATES ET LIEUX

Paris, ESCP Europe, 7-8 juin

Sur site, en intra à la demande

#### TARIF

- En inter-entreprises (sessions de Paris) : 2 000 € HT / personne
- En intra-entreprise : forfait de 5 000 € HT + frais de déplacement des intervenants

En partenariat avec ESCP Europe



#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Icsi - Centre de formation continue  
Mel : formation.continue@icsi-eu.org  
12, place Carnot - 69002 Lyon  
Tél. : 04 78 42 30 94 - Fax : 04 78 42 71 39