

## Slow-management : manager ses collaborateurs sans (les) stresser

La performance implique-t-elle automatiquement de devoir vivre avec de la pression, de la surcharge et du stress ? Ces situations produisent-elles les meilleures conditions de management des collaborateurs et de soi-même? Offrent-elles les meilleures conditions pour atteindre les résultats? Peut-on vraiment allier développement de la performance et respect du bien-être au travail?

La nouvelle loi belge sur le bien-être au travail implique des obligations plus précises aux entreprises en ce qui concerne les risques psychosociaux. Elle intègre plus nettement les formes d'organisation du travail et les modes de management comme étant des facteurs qui peuvent intervenir dans l'apparition de ces risques.

Ces deux journées de formation vous permettront:

- de comprendre comment performance et bien-être peuvent s'allier plutôt que s'opposer ;
- d'apprendre comment faire pour manager vos collaborateurs sans les stresser, sans vous stresser tout en garantissant les résultats.

### Objectifs

---

Les objectifs précis de cet atelier sont:

- Mieux comprendre les situations de la vie professionnelle qui peuvent être vécues comme stressantes
- Analyser l'interaction entre la performance et le bien-être (et le stress en particulier)
- Comprendre votre rôle de manager par rapport à la gestion du bien-être
- Savoir comment faire pour prévenir et diminuer le stress professionnel que vos collaborateurs peuvent vivre

### Contenu

---

Le stress au travail



- Définition et éléments d'analyse
- Stress et performance: un couple ami / ennemi
- Causes: personnelles - collectives
- Conséquences possibles au niveau de l'individu: stress-surmenage-burnout
- Conséquences au niveau de l'équipe: effet d'entraînement, perte de motivation et d'efficacité
- Conséquences au niveau de l'entreprise et de l'organisation: les coûts cachés

Comment reconnaître le stress

- Signaux au niveau de l'individu: symptômes physiques-relationnels
- Signaux au niveau de l'équipe: tensions-conflits-démotivation
- Signaux au niveau de l'organisation: absentéisme, turn-over, conflits sociaux

Que faire quand je constate du stress

- Au niveau d'une personne
- Au sein de l'équipe
- Au niveau de l'organisation
- La gestion des rythmes chrono-biologiques, de la récupération, du feedback
- Bonnes pratiques de management et d'organisation

## Méthodologie

---

- Approche participative sous forme d'atelier et de travail en sous-groupes ;
- Méthodologie établissant des liens fréquents avec les situations concrets de management des participants ;
- Apport d'éléments d'analyse, de concepts et d'outils en lien avec la problématique ;
- Exercices et mises en situation.

## Public & prérequis

---

**Public :** Cet atelier a été conçu pour fournir aux responsables d'équipes et d'organisation des concepts et outils qui leur permettront de comprendre et d'agir.

**Prérequis :** Disposer d'une expérience de responsabilité d'équipe.

