Réf. **MAN 133**

GERER LE STRESS AU SEIN DE L'EQUIPE

Ce que vous vivez

Vous sentez que le stress devient une toile de fond dans votre équipe : tensions croissantes, fatigue latente, baisse de motivation, difficultés relationnelles… Mais comment faire quand les marges de manœuvre sont limitées ? Quand les priorités changent sans cesse ? Quand chacun semble au bord de la saturation ? Cette formation vous aide à poser un diagnostic lucide, à agir sur les causes, à mettre en place des régulations concrètes et à recréer du souffle dans le collectif.

Pour qui

Managers, encadrants et chefs de service confrontés à un stress diffus ou installé dans leur équipe.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Repérer les signaux de stress individuels et collectifs dans votre équipe
- Identifier les causes structurelles et relationnelles du mal-être
- Mettre en place un cadre de travail plus régulé, lisible et serein
- Intégrer des pratiques concrètes de prévention du stress dans l'animation managériale
- Proposer des méthodes ajustées à votre contexte et vos agents

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic d'équipe
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Cas pratiques
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation
- Retour croisé sur les pratiques managériales

Contenu de la formation

Comprendre les causes du stress collectif
- Ce qui use aujourd'hui les équipes dans la fonction publique
- Les effets de l'incertitude, du changement permanent, des injonctions floues
- Diagnostiquer les sources structurelles, relationnelles et individuelles de tension

Lire les signaux faibles et réagir sans attendre
- Identifier les comportements à risque : retrait, irritabilité, démobilisation
- Créer des espaces d'expression et d'écoute collectifs
- Mettre en place un diagnostic participatif de la dynamique d'équipe

Construire un cadre de travail plus protecteur
- Clarifier les règles, les priorités et les marges de manœuvre
- Alléger les charges invisibles, lisser les surcharges
- Introduire des rituels de régulation et de respiration dans le quotidien

Intégrer des outils concrets de prévention du stress
- Techniques de régulation émotionnelle à partager avec l'équipe
- Exercices simples de recentrage, de respiration, de gestion de tension
- Réflexion sur les rythmes, les pauses, les temps collectifs

Mobiliser l'équipe autour d'une dynamique de bien-être durable
- Co-construire un plan d'action antistress réaliste et participatif
- Impliquer les agents sans culpabilisation ni injonction au bonheur
- Faire du bien-être une condition de l'efficacité, pas une injonction de plus

Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice expert·e en santé au travail et dynamiques d'équipe dans la fonction publique. Spécialiste des environnements sous tension et de la régulation collective. Posture lucide, pragmatique et bienveillante.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.