

obe a



DIMANCHE 3 AOUT 2025

www.obea.fr

Transformer la pression en dynamique positive

OBJECTIFS

- Développer ses performances et celles de son équipe
- Apprendre à utiliser le stress comme source d'énergie
- Augmenter sa résistance à la pression

PUBLIC

Responsables d'unité, chefs de bureau, agents de maîtrise manageant une équipe

PROGRAMME

1- Bien différencier pression et stress

- D'où vient la pression ? interne - externe
- La pression : une source de stress
- Effets et conséquences

2- Calibrer son management en période de pression

- L'anticipation : un facteur d'atténuation du stress
- Savoir déléguer et responsabiliser
- Assurer son rôle d'interface en période de pression
- Se poser en soutien de son équipe
- Gérer les tensions et conflits avec efficacité

3- Savoir se détendre et se ressourcer

- Prendre de la hauteur par rapport aux situations de crise
- Diminuer son propre stress face à la pression par la relaxation et la concentration
- Se créer un environnement de travail favorable

4- Créer l'émulation dans son service grâce à la pression

- S'appuyer sur le stress pour avancer
- Souder son équipe autour d'objectifs communs
- Savoir orienter son équipe
- Utiliser les leviers de motivation à sa disposition
- S'impliquer en période difficile

TOUTES LES SESSIONS