

obe<sup>a</sup>



DIMANCHE 3 AOUT 2025

[www.obea.fr](http://www.obea.fr)

## Prévenir le stress et le burn out

### OBJECTIFS

- Identifier les facteurs et les effets du stress au sein de son équipe
- Prendre conscience de son rôle pour prévenir et gérer le stress de son équipe
- Développer des stratégies de réponses individuelles et collectives

### PUBLIC

Cadres tous secteurs

### PROGRAMME

#### 1- Le rôle du manager dans la prévention du stress de son équipe

- Définitions psychologiques et physiologiques du stress
- Le stress, un des risques psychosociaux
- La prévention et de détection du stress dans l'équipe : rôle du manager
- Qu'est ce que le burn out ?

#### 2- Détecter les situations de stress parmi ses collaborateurs

- Les indicateurs du stress
- Les phases de développement du stress
- Subjectivité et objectivité des ressentis
- Identifier les degrés de stress et les risques potentiels chez ses collaborateurs

#### 3- Comprendre les facteurs de stress au sein de son équipe

- Les effets de la charge de travail
- Les problématiques d'organisation
- La conduite du changement et la déstabilisation des agents
- Approche individuelle et approche collective : comment analyser les facteurs de stress

#### 4- Trouver des solutions individuelles et collectives

- Analyse de la situation et des indicateurs du service
- Révision du niveau des objectifs, des modes de fonctionnement
- Développer son écoute de l'équipe et favoriser les démarches participatives
- Anticiper les situations de burn out par une prise en charge individuelle
- Le recours aux interlocuteurs RH, médecin ou psychologue du travail

### TOUTES LES SESSIONS