

## Formation-action gestion du stress en période de forte incertitude- spécial chefs de projet

Les projets sous contraintes, comme des délais serrés, peuvent causer un stress important. Former les chefs de projet à comprendre et gérer ce stress est crucial. Cette formation propose échanges et co-construction pour relier théorie et défis concrets.



### OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur les individus et les équipes
- Identifier et analyser les situations génératrices de tension
- Apprendre à se préserver soi-même et à maintenir un environnement de travail sain pour le collectif
- Déterminer et utiliser les leviers pour réduire le stress et améliorer la gestion des projets

### PROGRAMME

Comprendre le stress et ses effets sur la performance et le bien-être

Évaluer son propre niveau de stress et déterminer les marges de manœuvre disponibles

Acquérir des réflexes et techniques pour faire face au stress de manière proactive

Analyser sa situation de travail pour identifier les domaines à améliorer

Identifier les leviers pour renforcer la cohésion d'équipe et optimiser les ressources disponibles

Maîtriser les principes d'une communication efficace qui préserve les relations

Apprendre à prendre du recul par rapport à ses émotions

Identifier les stratégies pour gérer ses inquiétudes et faire face à l'incertitude

Gérer efficacement son temps et ses priorités tout en établissant des limites claires

Prendre des décisions éclairées sous pression et dans des conditions de stress

### METHODES ET MOYENS MOBILISES

La formation proposée est une formation action laissant une place importante à la réflexion commune sur les situations de travail et sur le partage d'expérience.

La pédagogie est basée sur l'interaction avec les stagiaires positionnés comme acteurs de leur

### MODALITES D'EVALUATION

Auto-positionnement en amont et évaluation des acquis en aval

### DOCUMENTS DE LA FORMATION

Les documents projetés sont envoyés sous forme de livret, accompagnés des éventuels outils présentés lors de la formation.

### RESULTATS DE LA FORMATION

Taux de satisfaction : 4,5/5

Taux d'atteinte des objectifs : 4/5

### DETAILS DE LA FORMATION

#### Contact

Nathalie Brulé : 06 62 60 21 31  
nathalie.brule@actanova.fr

#### Intervenant(s) :

Formateur- Expert RPS/QVT

#### Public conseillé :

Managers, chefs de projets

#### Prérequis :

Aucun

#### Durée :

2 jours

#### Effectif conseillé :

4 à 8 personnes

#### Modalité :

Formation intra-entreprise  
Présentiel ou distanciel

#### Tarif : Nous consulter

#### Délais d'accès à la formation :

7 jours, sous réserve des disponibilités et des conditions préalables.

#### Accessibilité des locaux :

Les formations se déroulent dans les locaux des entreprises.

#### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nous accompagnons les personnes en situation de handicap en collaborant avec les entreprises pour adapter la formation selon les besoins.

Contactez-nous.

Date de mise à jour : 27/12/24

ACTA NOVA – 59A Avenue de Colmar 92500 Rueil Malmaison

EURL inscrite au RCS de Nanterre au capital de 5000 €.

SIRET n°792 135 071 00019- TVA Intracommunautaire n° : FR 91 7921 35071 – APE : 7022Z

Déclaration d'activité sous le numéro 11922572392 auprès de la DREETS

Date de mise à jour : 27/12/24

ACTA NOVA – 59A Avenue de Colmar 92500 Rueil Malmaison  
EURL inscrite au RCS de Nanterre au capital de 5000 €.  
SIRET n°792 135 071 00019- TVA Intracommunautaire n° : FR 91 7921 35071 – APE : 7022Z  
Déclaration d'activité sous le numéro 11922572392 auprès de la DREETS