

# Favoriser le bien-être et prévenir le stress au sein de l'équipe

## Description

---

Entre exigences de résultats et attentes des équipes, il n'est pas toujours simple de préserver l'équilibre au travail. En tant que manager, vous êtes en première ligne pour influencer la qualité de vie au travail et prévenir les risques liés au stress. Cette formation vous propose des leviers concrets pour mieux comprendre les mécanismes du stress, renforcer la cohésion d'équipe et organiser le travail en limitant la pénibilité.

## Informations pratiques

---

<b>Durée</b>	2 jours (présentiel)
<b>Modalités</b>	Présentiel, Intra-entreprise
<b>Public cible</b>	Tout manager ou collaborateur impliqué dans la promotion du bien-être au sein de l'équipe.
<b>Tarifs</b>	3000€ HT - Présentiel

## Objectifs

---

- Comprendre la notion de stress et de bien-être au travail
- Clarifier son rôle dans la prévention des risques psychosociaux et l'amélioration de la qualité de vie au travail
- Développer des relations professionnelles constructives avec ses collaborateurs
- Donner du sens au travail individuel et collectif
- Organiser les activités en conciliant performance et limitation de la pénibilité



Les ingénieurs de la connaissance

16/01/2026

## **Programme détaillé**

---

### **Les fondamentaux du bien-être au travail**

- Définir les facteurs et sources du bien-être : style de management, organisation, communication, environnement
- Faire le lien entre satisfaction, motivation, pénibilité et performance
- Identifier et prévenir les risques psychosociaux (RPS)
- Comprendre le rôle du manager dans l'amélioration de la qualité de vie au travail

### **Comprendre le stress et ses mécanismes**

- Définition du stress, ses sources et ses manifestations
- Analyse des réactions individuelles face au stress
- Effets du stress sur la santé : physique, psychique, comportemental
- Reconnaître les symptômes de l'épuisement professionnel

### **Renforcer la cohésion et les relations interpersonnelles**

- Responsabilité managériale dans le développement des relations professionnelles
- Motivation des équipes : repères théoriques et leviers pratiques
- Favoriser la motivation par une relation managériale de qualité

### **Agir sur l'organisation et les conditions de travail**

- Adapter son style de management pour allier performance et bien-être
- Clarifier les priorités et organiser le travail efficacement
- Définir des objectifs clairs et partagés
- Mettre en place des outils d'organisation adaptés

### **Mesurer et améliorer le bien-être dans son équipe**

- Diagnostiquer les signaux faibles et décrypter les indices de mal-être
- Évaluer le bien-être à travers 10 points clés auprès de ses collaborateurs
- Analyser les niveaux de bien-être individuel et collectif
- Mettre en place des actions concrètes d'aménagement et d'amélioration du cadre de travail

## **Approche pédagogique**

---

- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Cas pratiques & mises en situation
- 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 cas pratiques
- Retour croisé sur les pratiques managériales

## **Accessibilité**

---

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



Les ingénieurs de la connaissance

16/01/2026