



## Managez sereinement vos équipes, en gérant plus efficacement votre stress

### Où ?

#### **CENTRE DE COMPÉTENCE CONSTRUFORM LIÈGE**

Rue de Wallonie, 21  
4460 GRÂCE-HOLLOGNE

### Quand ?

**Session du 23/01/2026**

Le vendredi 23 janvier 2026 de 9h00 à 16h30.

### Droits d'inscription

**Prix membre Emec : 210 €**

**Prix membre Embuild : 245 €**

**Prix non-membre : 280 €**

**Formation également disponible en intra entreprise (prix sur demande à [info@emece.be](mailto:info@emece.be))**

Le stress au travail est devenu un enjeu majeur pour les entreprises. Course contre la montre, rythme effréné, faire plus avec moins... l'environnement de travail est toujours plus exigeant. Or, quand le stress est durable, il peut entraîner des dommages lourds pour le bien-être physique et/ou psychologique des salariés. Par ricochet, le stress chronique a des effets négatifs sur le bon fonctionnement et les performances globales de l'entreprise (baisse de la motivation et de la sécurité, absentéisme ...).

Les entreprises ont tout intérêt à agir proactivement pour prévenir les risques psychosociaux au travail et ainsi limiter les dommages lourds qui en découlent. En créant un environnement de travail favorisant le bien-être des collaborateurs, elles peuvent contribuer à une meilleure cohésion d'équipe et donc à une productivité accrue.

Aucune fonction n'échappe au stress mais les managers, souvent isolés, sont une population à risque. Prendre soin de leurs équipes est de leur responsabilité. Mais qui prend soin d'eux ?

Et pour vous, en tant que dirigeant ou manager d'une entreprise de construction, le stress est-il pesant et omniprésent ? Rejaillit-il sur vos équipes ? A côté des stratégies de prévention mises en place par votre entreprise, voulez-vous agir sur votre stress et trouver des outils pour le minimiser ou en réduire l'impact négatif ?

Cette formation vous permettra de mieux gérer votre stress et celui de vos collaborateurs. Grâce aux outils choisis et à la pédagogie participative, elle vous donnera les leviers d'action pour préserver votre bien-être et votre efficacité, même en situation de stress.

## OBJECTIFS

Cette formation vous permettra de :

- Reconnaître le stress (manifestations physiques, émotionnelles et comportementales) chez vous et chez les autres
- Identifier les facteurs de stress et le mécanisme de montée en puissance du stress chez chacun
- Distinguer le stress lié à votre fonctionnement propre et le stress externe
- Identifier des leviers d'action pour soi et les comportements apaisants ou aggravants pour les autres
- Gérer le stress en situation d'urgence (partage de méthodes, tips) et intégrer une routine personnelle pour lâcher-prise et améliorer votre hygiène de vie
- Prévenir le stress pour ne plus le subir et être plus efficents dans votre contexte professionnel
- Découvrir des outils pour faire face au stress de vos équipes et comment les intégrer à votre management
- Mettre en pratique ces nouvelles compétences

## AU PROGRAMME (7H)

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les réactions sous stress
- Stress interne versus stress externe
- Votre stress sous la loupe : la chasse aux facteurs de stress
- Diagnostic de votre niveau de stress
- Piloter ses émotions avec la méthode IACA
- Parlons de vos batteries !
- Comment piloter votre stress ? : outils et solutions pratiques
- Les sources de stress de mon équipe
- Outils de pilotage du stress de mon équipe
  - Mieux communiquer pour réduire le stress lié aux conflits en équipe : place à l'assertivité
  - Découverte de l'écoute active et de l'écoute empathique
- La posture de leader dans les situations de stress
- Mises en situations de gestion d'équipe sous stress
- Passage à l'action → Création d'une fiche-action personnelle

## **Public-cible**

La formation s'adresse aux dirigeants d'entreprises de construction et leurs collaborateurs (employés ou ouvriers) en charge de gérer du personnel et des équipes (managers, gestionnaires et conducteurs de chantier, chefs d'équipe).

## **Formateur**

**Isabelle RECLOUX**, Formatrice en management, soft skills et communication, certifiée DISC.