



Le stress du Dirigeant & ses  
conséquences sur l'entreprise  
**Dossier**présentation

*« Parler, c'est semer  
écouter, c'est récolter »  
Pythagore*



Il existe beaucoup d'études sur le stress des collaborateurs concernant ses manifestations et ses conséquences mais peu sur celui du Dirigeant. Et pourtant le sien est souvent un facteur de stress pour ses collaborateurs. Le stress du Dirigeant fait l'objet d'un véritable déni collectif, qui le rend plus difficile à repérer chez eux que pour d'autres populations ; d'autant plus que le Dirigeant a un mode de gestion du stress distinct. Ce phénomène de déni est dangereux car le dirigeant stressé est un risque pour son entreprise.

Etant moi-même, dirigeante d'entreprise depuis 17 ans, je me suis penchée sur la question et j'ai créé un programme de formation pour apporter des outils concrets et immédiatement applicable dans le quotidien des dirigeants.

## objectifs formation

Comprendre le fonctionnement du stress du Dirigeant. Mieux se connaître pour mieux gérer son stress, savoir repérer ses séquences de disfonctionnement, augmenter sa résilience au stress, savoir déjouer les mécanismes d'échec dus au stress.

## programme détaillé

### Le phénomène de déni du stress

Quelles sont ses origines? Quelles ressources sont naturellement mise en place? A partir de quand le déni devient dangereux pour l'entreprise? Le rôle et l'influence de l'entourage.

### Mieux se connaître pour mieux gérer son stress

Les différents profils de personnalité. Prendre conscience de son profil. Comprendre son fonctionnement sous stress et hors stress. Quelles sont les ressources psychologiques de chaque profil. Savoir prévoir son évolution dans le temps.

### Savoir repérer ses signaux d'entrée sous stress

Le stress négatif et ses différentes manifestations. Savoir faire la distinction entre son signal d'alarme et son panneau « danger ». Prendre conscience de ses comportements sous stress léger et sous stress sévère.

### Déjouer ses mécanismes d'échec

Les scénarios de stress attachés à chaque profil et leurs conséquences sur notre efficacité, communication et style de management. Connaître et prendre conscience des ses besoins psychologiques. Apprendre à éviter au quotidien l'impact de son stress. Savoir gérer son stress quand il est installé pour le déjouer.

## demande renseignements

### A retourner par fax au 03 81 47 96 79

Je souhaite être contacté(e) pour plus d'informations.

#### • Mes coordonnées

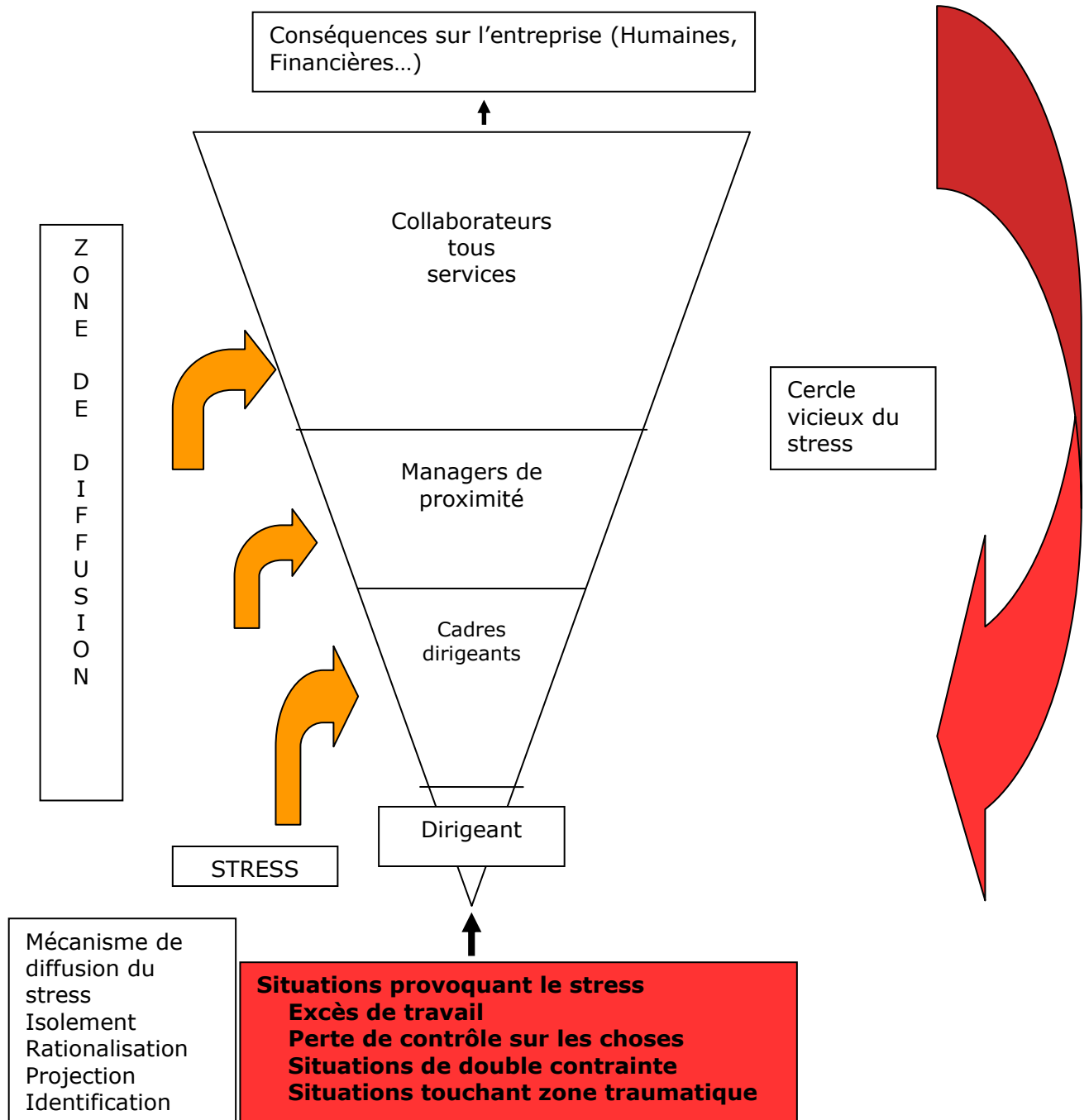
Société : \_\_\_\_\_

Nom & Prénom : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ Effectif : \_\_\_\_\_

# Stress Dirigeant & conséquences sur l'entreprise



# Stress Dirigeant

## Le test

### 1- J'ai du mal à trouver le sommeil et suis sujet à l'insomnie

- Rarement
- Périodiquement
- Souvent
- Depuis longtemps

### 2- Je fais confiance à mes collaborateurs pour résoudre des problèmes en mon absence

- Oui sans problème
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais

### 3- Mon portable sur lequel je reçois mes mails est ouvert 24h/24

- Toujours
- Souvent
- Pas pendant les vacances
- Je le coupe quand je sature

### 4- Avec mes collaborateurs je privilégie les entretiens en "face-à-face" plutôt que les mails

- Toujours
- Jamais
- Souvent
- De temps en temps

### 5- J'exprime mes désaccords en gardant mon calme

- C'est souvent le cas
- C'est plus fort que moi je n'y arrive pas
- Ca m'arrive de plus en plus
- Ca m'arrive de moins en moins

### 6- Je consomme des médicaments ou de l'homéopathie pour me détendre ou m'aider à garder de l'énergie

- Ca fait partie de mon hygiène de vie
- Jamais
- De temps en temps
- Moins de 3 fois depuis que je suis dirigeant (ou cadre-dirigeant)

### 7- J'aime plaisanter avec mon équipe

- Non c'est incompatible avec le travail
- Souvent j'aime travailler sérieusement sans me prendre au sérieux
- Ca peut m'arriver
- Ca fait longtemps que ça ne met pas arrivé

### 8- Lorsque j'assiste à un spectacle (événement sportif, cinéma, théâtre, concert etc...) je n'arrive pas à « déconnecter » mon cerveau et cogite à mes problèmes professionnels

- Absolument pas
- Toujours
- De plus en plus souvent
- Rarement

### 9- Chaque semaine vous consacrez un espace temps à votre réflexion stratégique sans faire autre chose

- Oui et depuis longtemps
- Non c'est une perte de temps et j'en manque
- Ca fait longtemps que je ne l'ai pas fait
- Je le fais de plus en plus mais pas régulièrement

### 10- Vous faites du sport au moins une fois par semaine

- Jamais
- Oui et plus
- Oui mais ce n'est pas ma priorité
- Rarement

### 11- Vous déjeuner sur le pouce au bureau plus de 2 fois par semaine

- Je saute quasi toujours le déjeuner
- Je le fais toujours
- Jamais
- Rarement

# Stress Dirigeant

## Le test

### 12- Vous faites des excès alimentaires (nourriture, alcool etc...)

- Absolument pas
- De temps en temps
- Très souvent
- Depuis toujours c'est comme une ressource pour vous

### 13- Vous fêtez régulièrement vos réussites commerciales avec vos collaborateurs, clients etc...

- Oui ça fait partie de mon mode de fonctionnement
- De temps en temps
- Ça fait longtemps que je ne l'ai pas fait
- Jamais

### 14- Quand vous êtes fatigué ça ce répercute sur votre corps (mal au dos, perte d'appétit, irritabilité, maux de tête etc...)

- Toujours
- Non je ne somatise pas
- Oui de plus en plus souvent
- Ça fait longtemps que je n'ai pas remarquer cet état

### 15- Quand le besoin se fait sentir, vous vous accorder une pause ou décider de faire « l'école buissonnière »

- Oui j'ai toujours fait ça
- Jamais ça ne se fait pas
- J'adorerais mais...
- Tiens, ça fait longtemps que je ne l'ai pas fait

## résultat test

A retourner par fax au 03 81 47 96 79

Je souhaite, sans engagement de ma part, recevoir le résultat de mon test.

Je comptabilise par symbole :

- 
- 

### • Mes coordonnées

Société : \_\_\_\_\_

Nom & Prénom : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ Effectif : \_\_\_\_\_