

# Manager en situation de pression

Fiche mise à jour le 6 janvier 2025.

---

## Objectifs et aptitudes visées

- Identifier les leviers pour garder le contrôle sur les situations qui s'accroissent et qui créent une forte pression.
- Identifier les leviers pour soutenir, préserver la motivation et la sérénité de son équipe, préserver l'équipe des conflits éventuels.
- Repérer comment éviter de créer des phénomènes de dévalorisation et des effets « bouche-trou ».
- Apprendre à débriefer et à reboucler, savoir gérer à posteriori les défaillances et les dérives pour prévenir les risques de répétition et maintenir la confiance.

**Ce module est un complément au module « manager en contexte dégradé ».**

## Profils et prérequis

Encadrement, Direction, Professionnels des Ressources Humaines.

## Durée, modalités

1 journée si la formation « manager en contexte dégradé » a été suivie, sinon 2 jours, en présentiel ou en distanciel.

## Pédagogie et supports

Un questionnaire de positionnement initial permet d'anticiper les attentes.

Cas pratiques adaptés aux situations professionnelles pouvant être vécues par les stagiaires. Utilisation d'exercices d'improvisation théâtrale.

## Programme

### Introduction et tour de table

#### Les situations de pression

- Les urgences, les aléas, les imprévus, surcharge ponctuelle, risque de conflit.
- La manière dont le cerveau fonctionne sous pression.
- Impacts de la pression sur un groupe.

#### Anticiper et prévenir son équipe pour se préparer à une situation de pression

- Se préparer à ce qu'on ne maîtrise pas, faire un pas de côté pour gérer les risques ... Le briefing.

- Anticiper sur l'entraide, la polyvalence et les modalités de répartition des tâches dans l'urgence.
- Rassurer son équipe et banaliser/clarifier les modalités de communication en situation d'urgence.

### **Passer en pilotage manuel. Animer et déléguer en situation de pression, accroître la guidance et préserver la souplesse**

- Le risque de tout centraliser, et de bloquer la machine... Comment déléguer autrement.
- Communiquer dans l'urgence et contrôler le travail : les mots pour maintenir une ambiance positive. Rester présent, et guider son équipe, sans répercuter son stress.
- Multiplier les contacts pour faire le point, se montrer soutenant, valoriser, encourager, dédramatiser : éléments de langage et posture nécessaire.
- Réguler les interruptions et les situations d'arrêts. Rebondir, arbitrer, réorienter, reprioriser...

### **Revenir a posteriori et débriefer**

- Faire le point avec son équipe, lui permettre de débriefer.
- Valoriser les résultats atteints.
- Organiser le retour à la normale.
- Impulser une démarche d'amélioration continue pour mieux anticiper les risques de pression.

## **Accessibilité de la formation**

Mathys Conseil s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la [page Handicap et Formation](#).

## **Évaluation des acquis**

QUIZZ

### **Les plus de cette formation :**

- Répond à des situations de plus en plus fréquentes.
- Apport venant des neurosciences et de la préparation mentale des sportifs de haut niveau.
- Propose des méthodes concrètes d'organisation et de communication avec ses équipes. S'appuie sur les méthodes métiers qui fonctionnent souvent dans ce contexte (Pompiers, Urgences, ...).
- Est centrée sur la stimulation de l'entraide en équipe.
- Méthode testée et développée chez plusieurs de nos clients (Hôtellerie de Luxe, entreprises de tous secteurs durant la crise COVID).