

MANAGER LA PRESSION SUR LES CHANTIERS

Anticiper et gérer son stress et celui de ses équipes

1 JOUR, 7 HEURES

SOFT SKILLS SPÉCIAL
BTP

CODE :
MTC134

Objectifs de la formation

Identifier les sources de stress propres à chaque étape d'un chantier

Détecter les signaux d'alarme et les déclencheurs de stress chez soi et auprès des équipes chantier

Acquérir des réponses concrètes adaptées à sa fonction et à son environnement professionnel pour renforcer sa résilience

Parmi nos formateurs

- RODE Katia
Consultante-formatrice experte en communication,

Public concernés

- Ingénieurs ; Architectes ; chef de chantier ; chef de chantier principal ; conducteur de travaux ; directeur de projets, directeur/responsable d'opérations.
- Toute personne en situation de responsabilité sur les chantiers de profil technique, métier ou support

Critères d'admission

- Cette formation entre dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle continue car considérée comme une action d'adaptation et de développement des compétences des salariés.

Prérequis

- Aucun prérequis

Tarifs

- Tarif Session en classe virtuelle : 995,00 €HT
- Tarif Session en présentiel : 1 060,00 €HT

Le secteur du bâtiment est souvent connu pour être exigeant et stressant en raison de la nature des projets de construction, des délais serrés, des budgets limités et des défis techniques auxquels les professionnels du bâtiment sont confrontés. Les collaborateurs du secteur doivent faire face à une pression constante pour respecter les échéances, gérer les imprévus sur les chantiers, coordonner les différentes équipes et s'assurer que les projets soient réalisés en toute sécurité et conformément aux normes. Tout cela engendre une pression qui, non gérée, peut contribuer à des accidents du travail, une détérioration de la santé physique et mentale des travailleurs, une hausse du taux d'absentéisme.

Cette formation vous aidera à identifier les situations de stress et de pression sur vos chantiers et vous

donnera les outils pour agir pour vous-même et accompagner les équipes de manière plus efficace, améliorer leur bien-être et augmenter leur productivité.

PARTIE 1 : IDENTIFIER LES SOURCES DE STRESS ET LEURS CONSEQUENCES SUR LE CHANTIER

Identifier les sources de stress à chaque étape du chantier et leurs conséquences

- Les mécanismes du stress, les impacts de la pression sur les individus
- Quelles sources : Défaut de planification, une charge de travail trop importante, mauvaise gestion des ressources, les imprévus en cours de chantier, les délais de livraison des travaux trop serrés, les insatisfactions clients liées à des non conformités
- Identifier les conséquences et leurs répercussions sur le projet et les acteurs en jeu

EXERCICE Lister les situations pouvant engendrer du stress, ainsi que les conséquences pouvant en découler

Savoir détecter les signaux du stress

- Prendre conscience de ses warning : chez soi et chez ses collaborateurs et partenaires du chantier pour éviter le point de non-retour
- Repérer à quel moment le stress devient négatif
- Agir sur soi pour réduire les tensions et retrouver de la concentration

ATELIER Réflexion collective sur les signaux d'alarme pour soi, prise en main d'une grille de symptômes

ATELIER Exercices de cohérence cardiaque

PARTIE 2 : APPREHENDER LES REPONSES POSSIBLES FACE AU STRESS

Comprendre la réponse situationnelle- Action

- Faire un état des lieux sur son chantier
- Réduire les incertitudes, s'adapter à l'imprévu
- Préparer un plan d'action réaliste face à chaque situation professionnelle stressante

ATELIER Réflexion collective sur les bonnes pratiques à adopter sur son chantier pour une bonne organisation

Expérimenter la réponse comportementale- Communication

- Avoir le bon discours pour désamorcer les situations conflictuelles avec ses interlocuteurs (internes et externes)
- Comment se préparer à intervenir dans les situations d'urgences
- Cerner les besoins de ses interlocuteurs pour sortir des guerres de position et préserver les intérêts communs et une relation de confiance

MISE EN SITUATION Jeux de rôle pour gérer le mécontentement et l'agressivité dans des situations typiques du chantier

Se familiariser avec la réponse émotionnelle

- Se préparer mentalement avant un rendez-vous difficile
- Comprendre le processus émotionnel pour pouvoir le gérer avec ses interlocuteurs

ILLUSTRATION Transposition au contexte du chantier sur les mécanismes de la logique émotionnelle selon le modèle de Catherine Aimelet Périsol

Evaluation des acquis de la formation

Dates

Classe virtuelle	Paris
29/08/2025	03/10/2025
19/11/2025	

Modalités pédagogiques, d'évaluation et techniques

■ Modalités pédagogiques:

Pour les formations synchrones-présentiel ou classes virtuelles (formations à distance, en direct), les stages sont limités, dans la mesure du possible, à une douzaine de participants, et cherchent à respecter un équilibre entre théorie et pratique. Chaque fois que cela est possible et pertinent, des études de cas, des mises en pratique ou en situation, des exercices sont proposées aux stagiaires, permettant ainsi de valider les acquis au cours de la formation. Les stagiaires peuvent interagir avec le formateur ou les autres participants tout au long de la formation, y compris sur les classes virtuelles durant lesquelles le formateur, comme en présentiel peut distribuer des documents tout au long de la formation via la plateforme. Un questionnaire préalable dit 'questionnaire pédagogique' est envoyé aux participants pour recueillir leurs besoins et attentes spécifiques. Il est transmis aux intervenant(e)s avant la formation, leur permettant de s'adapter aux publics. Pour les formations en E-learning (formations à distance, asynchrones), le stagiaire peut suivre la formation à son rythme, quand il le souhaite. L'expérience alterne des vidéos de contenu et des activités pédagogiques de type quizz permettant de tester et de valider ses acquis tout au long du parcours. Des fiches mémos reprenant l'essentiel de la formation sont téléchargeables. La présence d'un forum de discussion permet un accompagnement pédagogique personnalisé. Un quizz de validation des acquis clôture chaque parcours. Enfin, le blended-learning est un parcours alternant présentiel, classes virtuelles et/ou e-learning.

■ Modalités d'évaluation:

Toute formation se clôture par une évaluation à chaud de la satisfaction du stagiaire sur le déroulement, l'organisation et les activités pédagogiques de la formation. Les intervenant(e)s évaluent également la session. La validation des acquis se fait en contrôle continu tout au long des parcours, via les exercices proposés. Sur certaines formations, une validation formelle des acquis peut se faire via un examen ou un QCM en fin de parcours. Une auto-évaluation des acquis pré et post formation est effectuée en ligne afin de permettre à chaque participant de mesurer sa progression à l'issue de la formation. Une évaluation à froid systématique sera effectuée à 6 mois et 12 mois pour s'assurer de l'ancrage des acquis et du transfert de compétences en situation professionnelle, soit par téléphone soit par questionnaire en ligne.

■ Modalités techniques FOAD:

Les parcours sont accessibles depuis un simple lien web, envoyé par Email aux stagiaires. L'accès au module de E-learning se fait via la plateforme 360Learning. La durée d'accès au module se déclenche à partir de la réception de l'invitation de connexion. L'accès aux classes virtuelles se fait via la plateforme Teams. Le(a) stagiaire reçoit une invitation en amont de la session lui permettant de se connecter via un lien. Pour une bonne utilisation des fonctionnalités multimédia, vous devez disposer d'un poste informatique équipé d'une carte son et d'un dispositif vous permettant d'écouter du son (enceintes ou casque). En ce qui concerne la classe virtuelle, d'un microphone (éventuellement intégré au casque audio ou à la webcam), et éventuellement d'une webcam qui permettra aux autres participants et au formateur de vous voir. En cas de difficulté technique, le(a) stagiaire pourra contacter la hotline au 01 70 72 25 81, entre 9h et 17h ou par mail au logistiqueformations@infopro-digital.com et la prise en compte de la demande se fera dans les 48h.