

Gestion du stress

Avril 2014

Les Objectifs

Sensibiliser

Identifier les signaux du stress : les alarmes, les comportements et les effets

Identifier les signaux du burn out : les alertes

Définir son stress

Stress sur soi, stress sur les autres

Analyser les causes du stress

Comprendre et dominer les effets du stress,

Mieux reconnaître les indicateurs du stress pour en réduire l'impact

Décoder les signaux pour anticiper le stress

Agir face au stress

Agir sur soi, agir avec les autres, agir sur son environnement

Faire baisser son niveau de stress

Savoir trouver des solutions individualisées

Apprendre à prendre soin de soi

Vaincre et gérer son stress

Les enjeux :

Une démarche sécurisante pour engager des changements durables,

- Apprendre à déterminer sa vulnérabilité au stress et mieux utiliser ses capacités,
- Autodiagnostic permettant de comprendre son rapport au stress
- Etre conseillé(e) pour mettre en place son plan d'actions
- Avoir un lieu où trouver une écoute active

Une approche pour mieux se connaître

Un accompagnement dans la gestion du stress au travail

Plusieurs groupes de niveau : manager / les équipes opérationnelles : toutes les implémentations

Tous les salariés de l'entreprise