



# Faire la guerre au stress – Retrouver la paix



## Pourquoi cet atelier ?

### Parce que

- Le stress reste le risque psycho-social n° 1, responsable avéré de problèmes de santé physique et psychologique graves
- Le stress est désigné dans les études QVT comme le facteur de mal-être à réduire absolument
- 64% des salariés et 66% des managers disent subir un stress régulier
- 25% des salariés sont dans un état d'hyper-stress
- 52% des salariés présentent un niveau élevé d'anxiété
- Le stress inhibe et paralyse les capacités
- Les ¾ des salariés attendent une aide de leur entreprise sur ce sujet
- Les enjeux sont humains et financiers et que la responsabilité sociale de l'entreprise est engagée
- 50 à 60% des arrêts de travail sont dus au stress
- Réduire le stress c'est réduire de manière forte l'absentéisme et les dépenses de santé de l'entreprise



## Solutions

### L'atelier pragmatique réducteur de stress

#### Comprendre le stress . Le stress c'est quoi ?

Réponses apportées à partir de quizz et photolangage

**Evaluer le stress - Le stress et moi :** état des lieux à 360°. Séquence d'auto-diagnostics individuels (niveau profil, mode réactionnel) et de réflexions collectives accompagnées

**Connaitre son stress - Mes stresseurs et moi :** Identification et classement de ses stresseurs objectifs et subjectifs.

**Déceler le stress - mes signaux d'alerte :** les identifier, les ressentir, les écouter

**Gérer le stress - les pistes d'action anti-stress :** 3 niveaux d'action et 4 axes stratégiques

**Dresser son plan d'action anti-stress :** co - établi selon le profil de chacun et la nature de ses stresseurs

**Construire son capital sérénité :** trouver et planifier ses ressources anti-stress

**Son kit anti-stress :** toujours prêt, près de soi



## Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux les démonter
- Clarifier son rapport au stress pour mieux réagir et s'ajuster
- Apprendre à gérer ses ressources physiques, émotionnelles et mentales
- Réduire les nuisances du stress
- Gagner en sérénité, en efficacité et en santé



## En pratique

**Durée :** 3h

**Nombre de personnes :** 10/ 12 maximum

**Public :** collaborateur ou managers (séparément)

**Matériel :** Rétroprojecteur et Paper-board