

## Gestion du stress : Prestation tothepoint

Le stress au travail est devenu aujourd'hui un enjeu national, avec l'exigence pour les entreprises d'appliquer rapidement l'accord du 2 juillet 08 s'y rapportant. Le phénomène n'est évidemment pas nouveau. Nombre de sociétés ont déjà engagé une réflexion et mis en œuvre des plans d'actions ayant pour objet de soutenir leurs salariés à comprendre les mécanismes en cause et proposer des solutions.

De notre côté, nous avons développé une démarche spécifique, qui a déjà été expérimentée avec succès par plusieurs organisations, avec pour résultats :

- **la sensibilisation des individus aux facteurs de dépense et de récupération d'énergie dans leur vie professionnelle,**
- **la détection des signaux d'alerte de l'individu, du groupe et ou de l'organisation,**
- **l'initialisation de plans d'actions concrets adaptés et efficaces.**

Le programme que nous vous proposons comprend :

- une à deux journées de prise de conscience et d'élaboration de plan d'action,
- l'accompagnement de la mise en œuvre avec 2 demies journées de suivi.

Les thèmes suivants sont développés au niveau de l'individu et au niveau de l'équipe :

- **reconnaissance des sources de stress dans l'environnement professionnel :**
  - description des situations génératrices de stress à titre individuel,
  - construction d'une cartographie des facteurs de stress, catégorisation et identification des leviers d'actions,
- **mise en lumière de la diversité des perceptions dans une situation donnée, apport théorique :**
  - compréhension des principes physiologiques et psychologiques liés au stress,
  - évaluation du niveau de stress des participants,
  - information sur les signes permettant de repérer les états d'alerte, de résistance et d'épuisement,
  - acquisition de techniques de renforcement et utilisation d'un processus de gestion collective du stress,
  - engagement individuel et collectif sur un plan d'actions visant à améliorer ses capacités de résistance.