



Conférence sur le stress professionnel

Preventech Consulting est un cabinet-conseil dédié à l'amélioration des conditions de travail, organisé autour de 3 pôles :

- Sécurité au travail
- Ergonomie
- QVCT



CONTEXTE

Les participants vont aborder les mécanismes du stress, apprendre à reconnaître les symptômes, commencer à savoir les repérer chez eux-mêmes et à gérer leur propre stress.

Les conférences comprennent 2 axes :

- Une phase interactive avec un quizz sur les idées reçues du stress et des questions/réponses avec les participants.
- Un apport théorique et pragmatique sur la compréhension des mécanismes du stress.

OBJECTIFS

Cette intervention a pour objectif de sensibiliser les acteurs de l'entreprise aux risques que représente le stress professionnel pour l'équilibre de l'organisation et de ses salariés. Les participants partiront avec un certain nombre de points de repères sur les risques du stress.

La conférence permet de pouvoir répondre aux questions :

- Comment peut-on identifier et comprendre le stress ?
- Quelles en sont les causes et comment le réguler ?
- Quelles sont les conséquences pour la santé ?

MÉTHODOLOGIE

Aspects théoriques :

- ▶ Qu'est-ce que le stress ?
- ▶ Connaître et reconnaître les symptômes du stress
- ▶ Les conséquences du stress sur l'individu (santé, vie privée...)
- ▶ Les facteurs de stress : stresseurs professionnels et événements de vie
- ▶ La gestion du stress : les stratégies d'adaptation
- ▶ Efficacité de ces stratégies : quand les utiliser ?
- ▶ Autres approches pour gérer le stress : la relaxation corporelle, la respiration.

Aspects pratiques :

- ▶ Sensibilisation collective de situations vécues professionnellement et personnellement (cause, réaction, stratégie développée, efficacité)
- ▶ Quizz sur sa propre réalité du stress