



FICHE D'INFO

# Support sur base de l'approche intégrée du stress

## Avantages

- ✓ Tendre vers une approche globale du stress.
- ✓ Viser les 3 niveaux de prévention à savoir prévenir les risques, gérer et prévenir les dommages, restaurer et limiter les dommages.
- ✓ Se concentrer sur les trois niveaux - organisation, groupe et individu - où le stress peut se manifester.
- ✓ Approche personnalisée adaptée à la situation de l'organisation.

## Objectifs

- Les organisations, groupes et individus doivent continuellement s'adapter aux conditions changeantes. Cette situation peut constituer un véritable défi et s'avérer parfois très contraignante.
- A l'aide de notre approche intégrée du stress, nous tentons d'assurer que ces modifications, aussi nécessaires soient-elles, n'impliquent pas forcément une charge psychosociale trop élevée.

## Méthode d'exécution

Nous optons toujours pour la méthode de travail suivante :

- Nous commençons par un diagnostic de l'organisation ou du groupe en ce qui concerne le stress, afin d'identifier quels éléments sont ou pourraient être responsables de l'apparition du stress ;
- Sur cette base, nous pouvons proposer à partir de notre matrice intégrée les services adaptés pour prévenir, limiter ou éliminer le stress (éventuel). (Vous trouvez notre matrice intégrée à la fin).

- Les différents services proposés :
  - Workshop « team building » permettant de renforcer la cohésion du groupe ;
  - Médiation entre individus ou groupes afin de débloquent les situations de stress ;
  - Sensibilisation au stress pour la ligne hiérarchique et leur proposer des clés pour gérer le stress de leurs collaborateurs ;
  - Workshop 'augmenter sa résilience' pour les collaborateurs et leur faire prendre davantage conscience de leurs atouts, ce qui permet d'éviter le stress ou d'en réduire l'impact ;
  - Formations en gestion du temps et en communication pour les collaborateurs, afin de leur apprendre à gérer leur temps de façon plus constructive et améliorer leurs relations avec les autres ;
  - Service de « permanence stress » : les collaborateurs souffrant de stress sont coachés par des psychologues pour apprendre à gérer leur stress eux-mêmes et de façon constructive ;
  - Accompagnement individuel par des psychologues des personnes réintégrées après un arrêt de travail dû au stress, dans l'optique d'éviter toute rechute.

## Résultat

- L'organisation reçoit des solutions adaptées à son propre contexte.
- Les collaborateurs se sentent soutenus et seront davantage motivés ; la productivité reste optimisée.

## Tarif

Veillez nous contacter pour une offre de prix.

Level	Primary	Secondary/tertiary
<b>Organisation</b>	Organisational diagnosis	Support change management
<b>Group</b>	Team diagnosis	Assistance to the team  Preventive conflict management through mediation
<b>Individual</b>	Workshop stress awareness for managers  Support management styles	Workshop boost your resilience  Workshop assertive communication  Workshop timemanagement  Stress duration  Individual assistance/coaching