



ATELIER

# Augmenter sa résilience

Un atelier interactif en ligne au cours duquel l'on explique aux collaborateurs ce que le stress signifie exactement (définition, causes, conséquences) et comment accroître leur propre résilience au moyen de certains exercices.

## Pourquoi ?

Dans presque toutes les organisations, l'exposition au stress est problématique. Mais il arrive parfois que les entreprises et les collaborateurs minimisent le stress. Et c'est regrettable, car la surcharge mentale peut entraver la productivité et provoquer des problèmes de santé. En sensibilisant les collaborateurs, ces derniers peuvent prendre des mesures en temps opportun.

## Pour vous ?

Les entreprises qui veulent aider leurs collaborateurs à distance à renforcer leur résilience.

## Comment ?

- Tout d'abord, nous exposons brièvement un cadre théorique dans lequel nous mettons en évidence les causes et les conséquences du stress (en mettant l'accent sur les facteurs liés au travail).
- La deuxième partie met l'accent sur le travail interactif et axé sur les solutions. Les participants échangent leurs expériences et reçoivent des exercices pratiques pour s'entraîner aux techniques de résilience.
- L'atelier se termine par un plan d'action personnel et concret, dans lequel le collaborateur reçoit des conseils individuels pour gérer le stress de manière résiliente.

## Résultat

Vos collaborateurs sont plus conscients des causes du stress et de la façon dont ils le gèrent. Grâce à des conseils pratiques, ils peuvent mieux faire face aux situations de stress, ce qui accroît leur résilience. Ceci leur permet de se sentir mieux, d'effectuer leur travail de manière optimale et d'être moins souvent absents.

## En pratique

L'atelier en ligne dure 1,5 heures + 1 heure d'interaction et compte un maximum de 12 participants .