



**Un support
aux entreprises**
**15e Journée suisse de la
sécurité au travail**
23 octobre 2014

Margot Vanis
SECO Conditions de travail



LE SITE INTERNET POUR RÉDUIRE ET PRÉVENIR LE STRESS AU TRAVAIL

- Informe de manière approfondie
- S'adresse aux collaborateurs, cadres et professionnels des ressources humaines

Non au stress !



QUI NOUS SOMMES



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie DFE
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO
Direction du travail

suva



Promotion Santé
Suisse

u^b

^b
UNIVERSITÄT
BERN



SGAOP SCHWEIZERISCHE
GESELLSCHAFT FÜR ARBEITS- UND
ORGANISATIONSPSYCHOLOGIE

**SGARM
SSMT**



INFORMATIONS SUR LE STRESS

- Qu'est-ce que le stress ?
- Le stress, causes et ressources ?
- Quels sont les symptômes du stress ?
- Comment réduire le stress ?



MOI ET LE STRESS

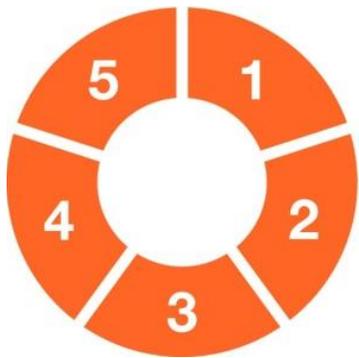
... lutter contre le stress en tant que particulier

Evaluer le niveau personnel de stress:

— Stress-check en ligne avec évaluation instantanée

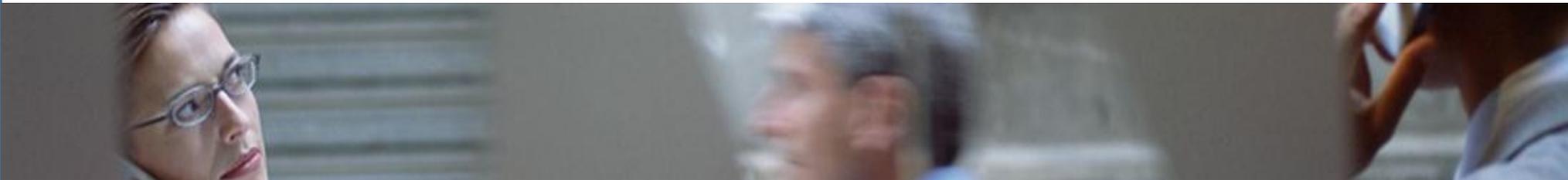


MOI ET LE STRESS



Comment procéder en cinq étapes :

- Evaluer mon stress
- Identifier les causes de mon stress
- Définir la situation idéale
- Définir des mesures et les mettre en œuvre
- Objectif atteint ?



ENTREPRISES ET STRESS

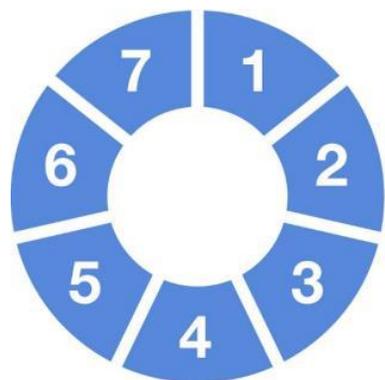
... lutter contre le stress en entreprise en tant que supérieur hiérarchique

Évaluer le niveau de stress au sein de l'entreprise :

- Effectuer le stress-check destiné aux entreprises
- Contrôler le niveau de stress d'une équipe, de services ou petits départements



ENTREPRISES ET STRESS



Comment procéder en sept étapes :

- À quoi s'attendre ?
- Identifier les symptômes du stress
- Mettre en place un programme anti-stress
- Identifier les causes
- Situation souhaitée
- Prendre des mesures
- Vérifier les résultats



CONSEILS ET COACHING

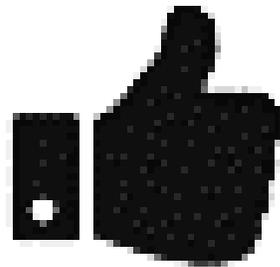
- **Conseils personnalisés**
- **Coaching et conseils en entreprise**

L'offre des conseillers peut aller de la conférence d'information unique à l'accompagnement et l'organisation du processus de réduction du stress, p.ex. :

Relever le niveau de stress au moyen du stress-check pour groupes et autres méthodes



Le stress n'est pas une fatalité



stress **NO** stress.ch