



Stress

Atelier pour les collaborateurs

suva

Mieux qu'une assurance

Avantages

- Cet atelier aide vos collaborateurs à reconnaître les situations de stress et à les gérer de façon constructive. Une approche permettant de prévenir les maladies, les absences et les accidents dus au stress.
- Chaque enquête le confirme: quel que soit le niveau hiérarchique, chacun considère le stress comme l'un des problèmes majeurs dans les entreprises. Surabondance d'informations, réorganisations, urgence ou soucis quotidiens, tout cela peut devenir épuisant.

Objectifs

- Reconnaître et évaluer ses propres réactions au stress de façon réaliste.
- Elargir les champs d'action dans la gestion individuelle du stress et des tensions.
- Définir des objectifs personnels.
- Analyser les situations de stress.

Organisation

Durée des cours et taille des groupes

- Durée: env. 3 h
- Nombre de participants: max. 16 pers.

Matériel nécessaire

- Tables et chaises pour 16 pers.
- Vidéoprojecteur
- Ecran de projection
- Flip-chart et stylos-feutres
- Laptop ou ordinateur

Coût et conditions

- Coût pour un atelier d'env. 3 h avec 16 participants: 2000.– CHF (frais et TVA non compris): forfait unique de 1000.– CHF pour la préparation et montant de 1000.– CHF pour l'atelier
- La participation d'un spécialiste de la Suva est obligatoire pour cet atelier.