

NOS FORFAITS

2. LE CRITIQUE - UNE BOUFFÉE D'AIR FRAIS

OBJECTIF

Ce programme est spécialement conçu pour les situations organisationnelles particulières, les périodes de productivité plus intenses ou les situations critiques tel qu'un achat, une vente ou un transfert d'entreprise, une croissance rapide, un déménagement...

DE FAÇON PLUS SPÉCIFIQUE, CE PROGRAMME :

- Soulage l'organisation lors de périodes plus difficiles
- Optimise la performance des équipes malgré des délais serrés et une forte pression
- Diminue les impacts du stress sur la santé physique et mentale des membres de l'équipe
- Diminuer les impacts négatifs du stress sur l'entreprise

CONTENU

SENSIBILISER

- Repérer la présence du stress et ses impacts
- Mettre en lumière ses sources de stress personnelles
- Reconnaître les impacts du stress au niveau physique, mental et comportemental

APPRENDRE À GÉRER

- Expérimenter des outils simples et accessibles pour faciliter la gestion de son stress
- Personnaliser ses propres moyens pour contrer efficacement son stress
- Organiser son temps, la logistique générale et familiale, la gestion des ressources humaine, etc.
- Soutenir les dirigeants dans la mise en place d'actions concrètes au sein de leur entreprise

PRENDRE DU RECU

- Permettre un temps d'arrêt plus que bénéfique
- Diminuer les tensions musculaires occasionnées par le stress
- Apprendre à communiquer à propos des situations de stress ponctuelles et obtenir le support nécessaire

MÉTHODOLOGIE

Format :

1 rencontre préparatoire avec la direction ou les responsables

Une analyse préliminaire des sources de stress, constat et recommandations à l'organisation

2 ateliers participatifs de 60 minutes

Assistance en gestion et prévention de l'absentéisme à la direction ou les responsables

3 rencontres d'accompagnement personnalisé de 20 minutes par employé comprenant : massage sur chaise, relation d'aide, conseil santé et support.

Durée : 3 mois