



Ateliers conférences de 60 à 90 minutes

Objectifs généraux des ateliers de Pauzitiv

- ✓ Sensibiliser le participant sur la présence du stress et de ses impacts dans son quotidien.
- ✓ Outiller le participant afin de contrer efficacement le stress dans sa réalité.

1. S'outiller en matière de stress

Si je vous parle de performance, de gestion de crise, de charge de travail démesurée ou de responsabilité d'envergure, est-ce que vous vous sentez interpellé? Peut-être même que certains symptômes se pointent déjà le bout du nez? Cet atelier vous propose un survol des notions de base et des symptômes du stress afin de vous sensibiliser à prendre action maintenant. Vous y retrouverez également un partage d'outils simples et concrets pour en limiter les impacts sur votre santé, votre rendement et vos relations.

- Survol des notions de base sur le stress
- Signes et symptômes personnels et organisationnels
- Une dizaine d'outils partagés

2. Les 6 règles anti-stress de l'organisation

Le stress est un important catalyseur de résultats qui peut parfois apporter de bien tristes conséquences sur l'organisation. Le stress de la direction, celui de l'équipe, des clients et des fournisseurs se fait sentir sur une base régulière. Cet atelier vous propose les 6 règles anti-stress qui vous permettront de prévenir mais surtout d'intervenir efficacement en matière de stress organisationnel. Un partage d'outils simples et concrets afin de contrer le stress au quotidien.

- 6 règles anti-stress
- Exemples de situations
- Partage d'outils associés

3. Outiller l'organisation en matière de stress

Le stress est responsable d'un départ sur quatre en entreprise et rend malade un canadien sur cinq. Est-ce vraiment réaliste de prétendre que ces statistiques ne concernent pas votre organisation? Cet atelier vous propose de vous arrêter afin de faire le point sur la présence du stress et de ses impacts sur votre entreprise. Des outils faciles à appliquer y seront aussi partagés pour un maximum d'impact tant du côté personnel que professionnel.

- Survol des notions de bases sur le stress
- Le stress organisationnel : signes et symptômes
- 3 outils partagés