

LE STRESS

APPRENDRE À COMPRENDRE LE STRESS.

Environ un tiers de la population active suisse se sent très souvent stressée. Si le stress entraîne des problèmes de santé, il peut engendrer des coûts élevés. Mais qu'entend-on exactement par stress? Pourquoi existe-t-il et comment le mesurer? Les participantes et les participants apprennent à gérer le stress de manière constructive et à en prévenir les conséquences.

Groupe cible

- › Ensemble du personnel

Objectifs

- Les collaboratrices et collaborateurs
- › savent faire la distinction entre stress positif et stress négatif;
 - › connaissent les manifestations du stress;
 - › connaissent des méthodes de lutte contre le stress.

Sommaire

- › Causes et conséquences du stress
- › Stratégies de gestion du stress
- › Remise en question de sa propre attitude face au stress

Méthode

- › Conférence, atelier ou webinaire

Réalisation

- › Spécialiste gestion de la prévention

Nombre de participantes et participants

- › Atelier: jusqu'à 15 personnes
- › Conférence: jusqu'à 30 personnes

Durée

- › De 1 à 3,5 heures

Lieu

- › Au sein de l'entreprise ou à convenir

La gestion de la prévention de SWICA a pour but de prévenir les absences, de renforcer le potentiel de santé et d'accroître le bien-être des collaboratrices et collaborateurs grâce à des mesures de santé.

À VOTRE SERVICE 365 JOURS PAR AN, 24 HEURES SUR 24.

Téléphone 0800 80 90 80 / swica.ch/gestion-prevention

SWICA