

STRESS

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Stress

Apprendre à apprivoiser le stress

Près d'un tiers de la population active suisse se sent souvent à très souvent stressée. La perception du stress diffère d'un groupe d'âge à l'autre: les jeunes se sentent très souvent stressés, ce qui peut engendrer un coût élevé en cas de problèmes de santé. Qu'est-ce que le stress? Pourquoi existe-t-il et comment le mesurer? La conférence apprend aux participants à faire la distinction entre stress positif et stress négatif et à gérer le stress. Elle explique en outre pourquoi une certaine dose de stress s'avère nécessaire à notre performance et dans quelles circonstances le stress peut provoquer des troubles de la santé.

Groupe cible

- Ensemble du personnel

Objectifs

Les collaborateurs

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

Contenu

- Stress positif et stress négatif
- Causes et effets du stress
- Stratégies pour surmonter le stress
- Micro-pauses contre le stress

Méthode

- Conférence ou séminaire avec travaux de groupes
- En option: coachings individuels à la suite d'une manifestation

Intervenants

- Spécialiste en gestion de la prévention

Participants

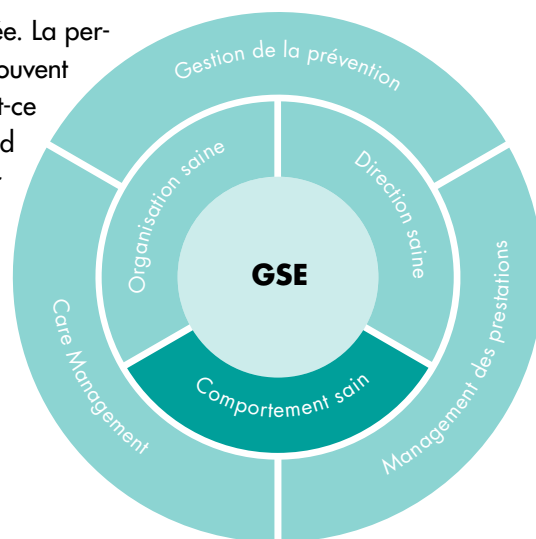
- Séminaire: jusqu'à 15 personnes
- Conférence: jusqu'à 30 personnes

Durée

- De 1 à 3.5 heures

Lieu

- Sur site ou à convenir



Recommandation

Le module «Stress» peut s'accompagner des offres SWICA suivantes:

- Activité physique
- Alimentation
- Journées de la santé
- Mesure de la VFC

SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout

Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch