



stress**NO**stress.ch

Réduire et prévenir le stress au travail

www.stressnostress.ch est soutenue par

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

suvapro
Le travail en sécurité

 Promotion Santé
Suisse

Société Suisse de Médecine du Travail
Société suisse de Psychologie du Travail et des Organisations
Fédération Suisse des Psychologues
Université de Berne

Les flyers sont proposés gratuitement
en allemand, français et italien.

Association stressnostress.ch – Secrétariat
Rue de Romont 14 – Case postale 58 – 1701 Fribourg
Tél. +41 (0)79 455 37 66 – info@stressnostress.ch

stress**NO**stress.ch

Réduire et prévenir le stress au travail

Le site internet
pour réduire et prévenir
le stress au travail

Non au stress !

Informe de manière
approfondie

—
s'adresse aux collaborateurs,
cadres et professionnels des
ressources humaines

—
permet d'aborder les problèmes grâce
à un stress-check en ligne

www.stressnostress.ch

INFORMATIONS SUR LE STRESS

Qu'est-ce que le stress ?

Définition, réactions face au stress et gestion du stress

Le stress, causes et ressources ?

Les causes liées au travail, les causes personnelles ou privées, ainsi que les ressources face au stress

Quels sont les symptômes du stress ?

Les symptômes du stress peuvent être : physiques, émotionnels, psychologiques et comportementaux

Comment réduire le stress ?

Des mesures personnelles et en entreprise

www.stressnostress.ch vous informe comment...

... lutter contre le stress en entreprise en tant que supérieur hiérarchique



Comment procéder - en sept étapes :

- À quoi s'attendre ?
- Identifier les symptômes du stress
- Mettre en place un programme anti-stress
- Identifier les causes
- Situation souhaitée
- Prendre des mesures
- Vérifier les résultats

Évaluer le niveau de stress au sein de l'entreprise :

- Effectuer le stress-check destiné aux entreprises
- Contrôler le niveau de stress d'une équipe, de services ou petits départements

... lutter contre le stress en tant que particulier



Comment procéder en cinq étapes :

- Évaluer mon stress
- Identifier les causes de mon stress
- Définir la situation idéale
- Définir des mesures et les mettre en oeuvre
- Objectif atteint ?

Évaluer le niveau **personnel** de stress :

- stress-check en ligne avec évaluation instantanée

www.stressnostress.ch met à disposition une liste de spécialistes en conseils destinés aux entreprises et particuliers