Jacynthe Dupras

Le stress au travail : un mal non nécessaire!

OBJECTIFS

À la suite de cette présentation, les participants seront en mesure de :

- Décrire en termes simples le stress : sa nature, son utilité, ses mécanismes, ses sources, ses effets et ses impacts
- Identifier les facteurs de stress présents dans le monde du travail
- Découvrir des moyens simples et efficaces de réduire son niveau de stress, et celui de l'équipe de travail

MISE EN CONTEXTE

Le stress au travail est un enjeu qui représente une menace non seulement pour la santé des travailleurs, mais également pour celle des organisations. Il s'agit en outre d'une problématique souvent sous-estimée, mais aux multiples conséquences (sous-performance, désengagement, épuisement professionnel, conflits, absentéisme, démissions, etc.). Chaque jour, les équipes de travail sont soumises à du stress de diverses origines. Certains facteurs de stress (dits « stresseurs ») sont inhérents à la nature du travail ou à la vie d'aujourd'hui. Il est par conséquent plus ardu de les influencer ou de les moduler. Par contre, on peut s'employer à agir sur d'autres facteurs… et même s'en faire un devoir pour le bien de tous! Cette présentation vise à susciter chez le participant une réflexion sur son rapport au stress et son influence sur le niveau de stress de son équipe.

Jacynthe Dupras est pharmacienne, spécialiste en information médicale et communication en santé, conférencière, formatrice et consultante. Ses sujets de passion et d'expertise touchent la gestion de la santé, y compris celle du stress, de même que la collaboration, le travail d'équipe, le leadership, la communication et le service à la clientèle.

jacynthedupras.com
819 345-6035