



santé
en entreprise
Gesundheit
im Betrieb

Une meilleure gestion du stress



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

T 026 426 02 66 / info@liguessante-fr.ch / www.liguessante-fr.ch /

Une meilleure gestion du stress

L'activité professionnelle peut être une source de stress importante. En Suisse, près d'un quart des personnes actives sont en situation de stress en raison de leur travail, c'est-à-dire qu'elles ne disposent pas des ressources nécessaires pour faire face aux contraintes de leur emploi. Vécu de manière constante, le stress peut avoir des conséquences néfastes pour la santé physique et psychique. En Suisse, le coût du stress sur le lieu de travail est estimé à 4.2 milliards de francs par année (absentéisme et traitements médicaux).

Objectifs

- Identifier les facteurs de stress et les facteurs de risque de burnout dans votre entreprise.
- Proposer des outils pour gérer au mieux les situations de stress.
- Informer et sensibiliser les cadres aux symptômes précurseurs du burnout et aux moyens de le prévenir.

Prestations

Atelier respiration-relaxation

Démonstration de techniques respiratoires et d'exercices corporels favorisant la relaxation et permettant de mieux faire face aux situations de stress.

- 1h / 5-12 participant-e-s

Soutien dans l'entreprise suite au décès d'un-e collaborateur-trice

- Modalités à définir

Evaluation du niveau de stress et de la qualité de vie au travail

Questionnaire anonyme auprès de vos collaborateurs-trices pour évaluer leur niveau de stress.

- Modalités à définir

Atelier de sensibilisation pour les collaborateurs-trices

Atelier de sensibilisation à la question du stress au travail destiné aux collaborateurs-trices.

- 1h30 / 5 à 15 participant-e-s

Atelier de sensibilisation pour les cadres

Atelier de sensibilisation à la question du stress au travail destiné aux cadres.

- 1h30 / 5 à 15 participant-e-s