

Jacynthe Dupras



Stress au travail : leaders, à vous de jouer!

OBJECTIFS

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

- Définir le stress et expliquer ses principaux mécanismes et effets
- Reconnaître certains enjeux du stress lié au travail et des problématiques connexes
- Identifier des stratégies susceptibles de réduire le niveau de stress personnel... et d'une 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. Problèmes de santé mentale ou physique, absentéisme, baisse de rendement, difficultés relationnelles, démissions... Voilà autant d'enjeux auxquels sont confrontés les gestionnaires qui doivent composer avec une équipe soumise à un fort niveau de stress. Le stress est-il un mal nécessaire en milieu de travail? J'espère bien que non! En fait, il est avantageux pour le leader d'être en mesure d'évaluer le niveau de stress de son équipe, et de prendre les moyens pour le réduire, pour le bien de tous... y compris celui de l'organisation! Cette présentation vise à offrir aux leaders des pistes de solutions pour les aider à assurer le bien-être et la performance de leur équipe de travail... en minimisant les impacts négatifs du stress.



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