

# PROPOSITION DE FORMATION

## AMÉLIORATION DU CLIMAT DE TRAVAIL ET DE LA COLLABORATION

*PAR LA DIMINUTION DU STRESS*

---

### **Objectifs :**

- *Le stress, un phénomène contagieux qui a un impact sur le climat d'équipe*
- *S'initier à la gestion du stress en équipe*
- *Mettre en place des stratégies assurant un bon climat et une bonne collaboration*

### **Contenu:**

*Les ressources humaines sont au cœur de tout système économique. Hors les travailleurs vivent de plus en plus de pression reliée au travail. Au Canada, il s'agit d'un travailleur sur quatre qui rapporte éprouver un niveau élevé de stress au cours d'une journée habituelle. Le stress est relié à plusieurs soucis de santé mentale (dépression, anxiété, épuisement professionnel) et physique (maux de tête, tensions musculaires, problèmes cardiaques, etc...). Il a aussi un impact direct sur le climat d'équipe et l'efficacité des employés. Savoir comment il fonctionne, il agit sur notre corps et comment en faire un allié est essentiel en entreprise. Des stratégies basées sur des recherches scientifiques et éprouvées peuvent faire la différence pour votre équipe.*

### **Plan à titre indicatif :**

- A) *Le phénomène du stress : impact psychologique et physiologique sur l'individu, l'équipe et l'organisation*
- B) *Le stress de contagion.*
- C) *Stratégies de gestion du stress et d'amélioration du climat*

**Contact :** Yannick Fouda, psychoéducateur, conférencier : [yannick.fouda@mylumen.ca](mailto:yannick.fouda@mylumen.ca)