

Département Santé Travail Environnement

BIOPÔLE – Secteur Croisettes
Bâtiment SC-B – 2^{ème} étage
Rte de la Corniche 2
1066 Epalinges
T: 021 314 74 60
dste.prestation@unisante.ch

Prévention du stress professionnel

Le stress chronique est un enjeu majeur de notre époque. Il entraîne des problèmes de santé, de l'absentéisme et des pertes financières pour les entreprises.

Cette formation aborde les origines du stress, les signaux d'alerte, les symptômes et permet à chacun de réfléchir à des pistes de prévention du stress.

Quelques outils individuels viennent ponctuer la séance.

Cible de la formation : tous les collaborateurs

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mieux comprendre la définition et les origines du stress professionnel
- Mieux appréhender les pistes de prévention
- Connaître des outils individuels pour la gestion du stress

MODALITÉS PRATIQUES



1h30



Min 5 – max 12

Atelier participatif



Salle équipée d'un beamer

COÛT PAR SESSION

CHF 400.– HT

