

Campagne de prévention du stress et du burn-out :

## **Efficace et bienveillant au travail ?**

Une exposition formative dans l'entreprise

Les conséquences négatives du stress chronique pour l'entreprise sont insidieuses : avant d'être déclarés en burn-out, les collaborateurs développent de l'irritabilité et s'isolent progressivement de l'équipe, multiplient les erreurs et tenteront de compenser l'inefficacité grandissante par des heures supplémentaires. Rarement, voire jamais absents de leur travail, les victimes du burn-out sont toujours de bons éléments de l'entreprise (motivés, engagés et souvent cadres). Cette période insidieuse peut durer de nombreux mois, les dégâts sur la rentabilité et l'efficacité de ces collaborateurs ainsi que de leurs équipes sont souvent désastreux et très coûteux pour l'entreprise.

### **Une réflexion indispensable sur son rapport au travail**

Cette campagne de prévention agit sur les facteurs de risque de ce stress chronique. Il ne s'agit pas seulement de former les collaborateurs sur la gestion du stress, mais aussi à sa détection et à l'analyse de ses sources, comme par exemple :

Une exigence personnelle trop élevée

La perte de sens de son travail et le sentiment de découragement

L'oubli de soi et la passivité dans la prévention du stress au travail

La difficulté principale dans la bonne gestion du stress est que chacun sait quoi faire mais oublie de le mettre en pratique lorsque c'est nécessaire. C'est pourquoi, cette campagne sera complètement insérée dans le quotidien professionnel et agira directement dans les locaux de l'entreprise. Nous vous proposons un moyen de prévention original et ludique, un investissement personnel léger mais très régulier qui inscrit la prévention dans la durée.

**Riches d'outils concrets et de thèmes de réflexion sur la relation au travail, cette mesure de prévention est autant un cadeau à offrir à vos collaborateurs et qu'une démarche participative au service de l'entreprise !**

## **DESCRIPTION GENERALE DE LA CAMPAGNE**

12 rendez-vous de formation sur une durée totale de 2 ans environ

### **Liste des thèmes abordés :**

- Le sens du travail et les valeurs de ma profession
- S'engager dans la journée de travail
- Les symptômes d'alerte et signes précurseurs
- La décharge de tensions et de stress
- Les pauses efficaces
- Les exigences personnelles trop élevées
- Les alliés dans le travail et les modèles significatifs
- Le rythme et la charge de travail dans l'année
- Gérer la frustration et l'agacement
- La reconnaissance de l'effort accompli
- La responsabilité individuelle dans la prévention
- Partir du travail en paix avec soi-même

### **GROUPE CIBLE**

La prévention s'adressera à tous les collaborateurs de l'entreprise, l'exposition a pour objectif d'être interactive, l'échange et l'expérimentation seront encouragés et soutenus par des exercices ludiques, courts (maximum 5 minutes) et simples à pratiquer. L'objectif est de ne pas surcharger la tête mais plutôt d'encourager l'expérimentation individuelle. Tout est proposé en deux langues : français et anglais

### **BENEFICE POUR LES COLLABORATEURS**

Cette campagne de prévention encourage à remettre en question sa relation au travail et à expérimenter des exercices simples et rapides. L'interactivité proposée favorise l'échange entre les collaborateurs ce qui peut enrichir la communication et le travail d'équipe. L'accent est mis sur la responsabilité individuelle de la santé au travail. La durée de la campagne permettra un rappel régulier et un changement durable dans le comportement des collaborateurs.

### **L'EQUIPE NOBURNOUT POUR CE PROJET**

#### **Directrice du projet :**

**Catherine Vasey**, psychologue, spécialiste du burn-out, auteur d'un livre sur le burnout.

#### **Consulting communication :**

**Marie-France Udry**, directrice « Clair de Femme »

**Denis Kormann**, illustrateur reconnu en Suisse Romande

#### **Animation ateliers :**

**Stephen Vasey**, formateur, spécialiste des techniques psycho-corporelles et de gestion émotionnelle

**noburnout**

CATHERINE VASEY, AV. CHAILLY 1, 1012 LAUSANNE, 021/784 14 59,  
MAIL : [cvasey@noburnout.ch](mailto:cvasey@noburnout.ch), site [www.noburnout.ch](http://www.noburnout.ch)