



Mesurer le stress au travail pour mieux le gérer

**Congrès : Le workaholism: de la
passion du travail à son addiction?**

Lausanne, le 22 janvier 2015

Stress au travail

4.9 mio de
travailleuses et
travailleurs en Suisse



1 389 personnes aiment ça. Inscription pour voir ce que vos amis aiment.

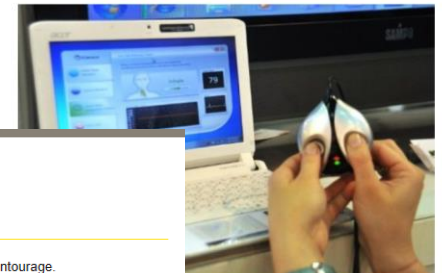
Quand le travail nous dévore

Si le travail participe à la réalisation de soi, il sait aussi devenir :
Contexte économique, nouvelles formes de management, tout nous impliquons sans cesse davantage. En faisons-nous vraiment

Le stress au travail coûte 10 milliards de francs par an

Mis à jour le 31.01.2012 4 Commentaires

Le stress au travail se paie cher. En Suisse, les coûts sont évalués à 10 milliards de francs par année.



Maîtriser son stress au travail

Objectifs

Programme

- Observer de manière aiguë l'impact de son comportement sur soi et son entourage.
- Connaître et identifier les causes, les signes et les effets du stress négatif et du stress positif.
- Evaluer son propre degré de stress, ses causes et ses effets.
- Mettre en place des éléments de changement dans sa vie professionnelle et privée.
- Gérer ses propres tensions physiques et mentales au moyen d'exercices dynamiques appropriés et de relaxation-visualisation.

Résultats Job Stress Index 2014



Résultats Job Stress Index 2014

1/4

des actifs souffrent d'un
stress excessif au travail

Résultats Job Stress Index 2014

24 %

des actifs souffrent d'un degré
d'épuisement moyen à très élevé

Résultats Job Stress Index 2014

5,6 Mia CHF

le coût du stress pour les employeurs

75% dus à une baisse de performance

25% dus aux absences pour cause de maladie

Que peut faire votre entreprise?

Réduire le stress grâce à...

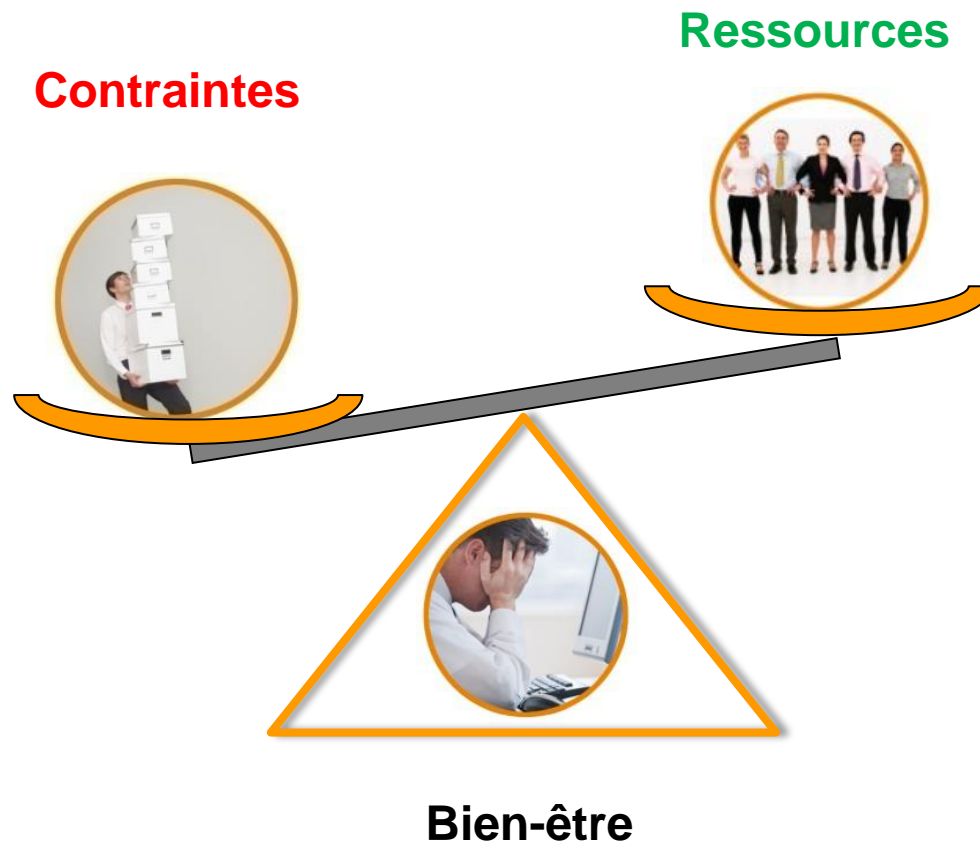


■ Mesurer le stress

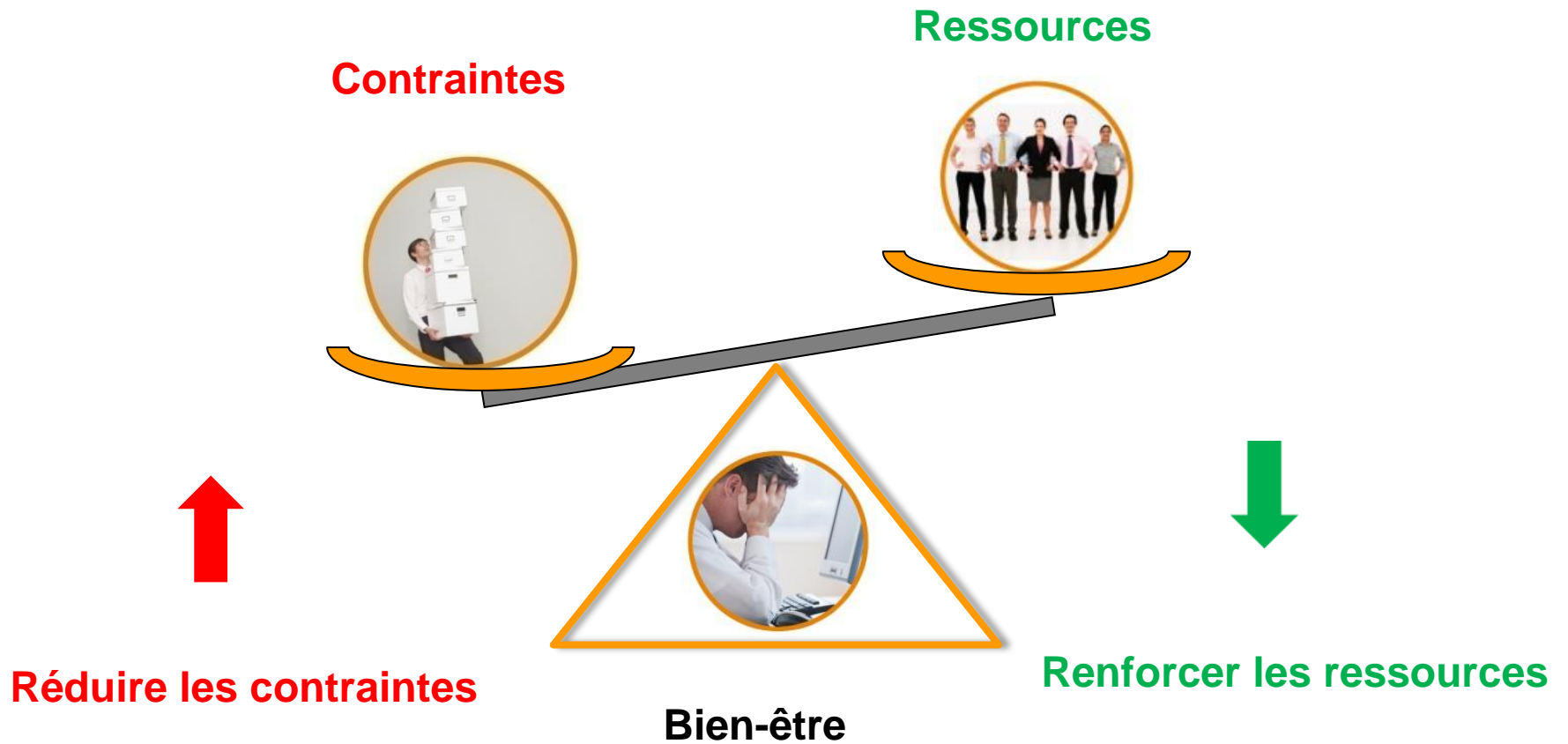


■ Mettre en œuvre la GSE

Qu'est-ce que le stress?



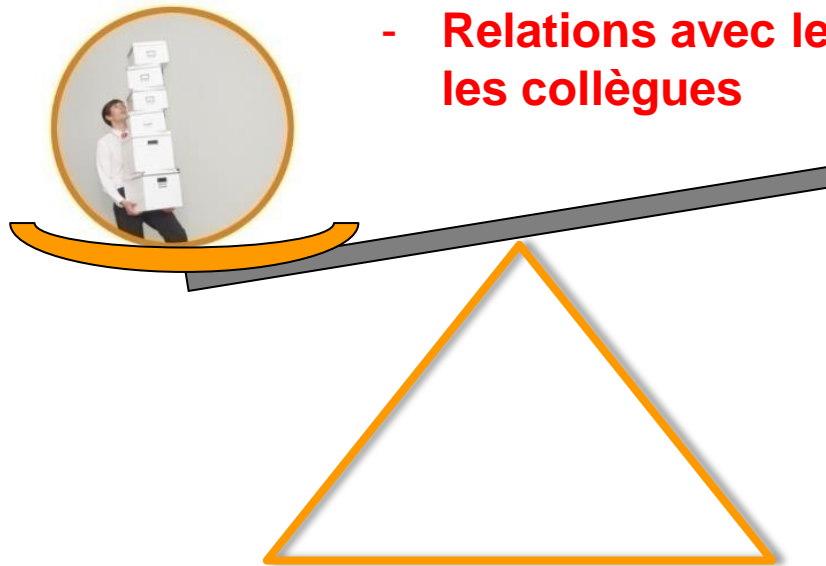
Et.....?



Les contraintes les plus fortes?

Contraintes:

- **Pression du temps**
- **Imprécision des instructions**
- **Mauvaise organisation du travail**
- **Surexploitation/surcharge**
- **Relations avec les supérieurs et les collègues**

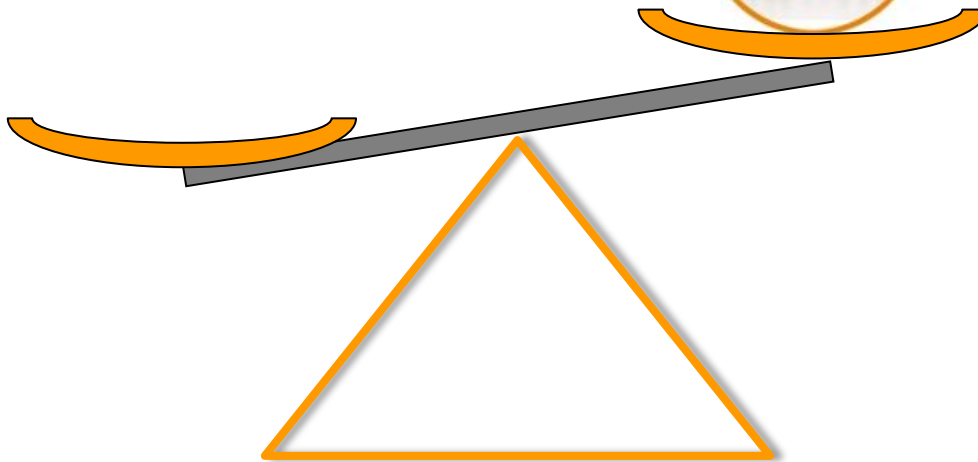


Les principales ressources?

Ressources:



- Marge de manœuvre
- Globalité de la tâche
- Soutien par les supérieurs
- Reconnaissance



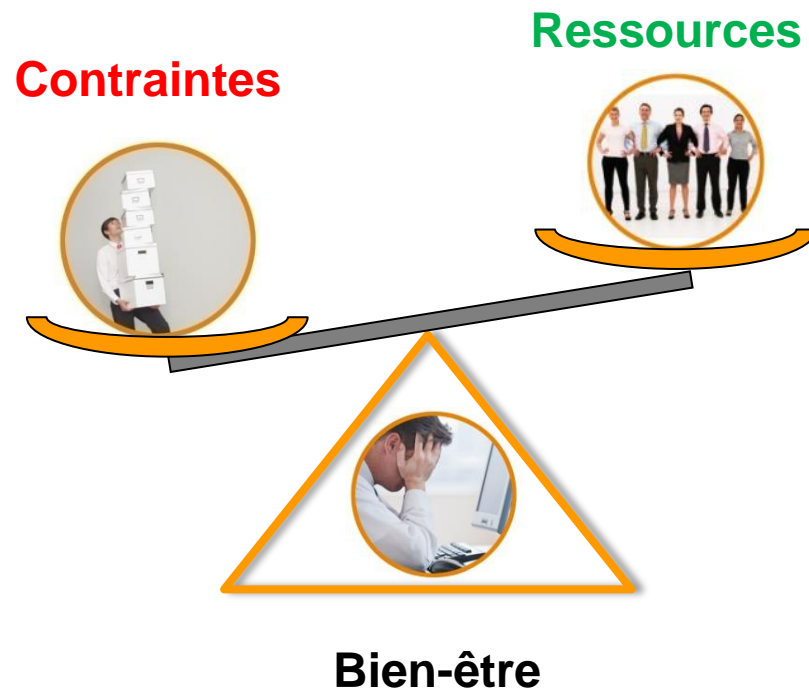
Comment mesurer le bien-être?



Bien-être

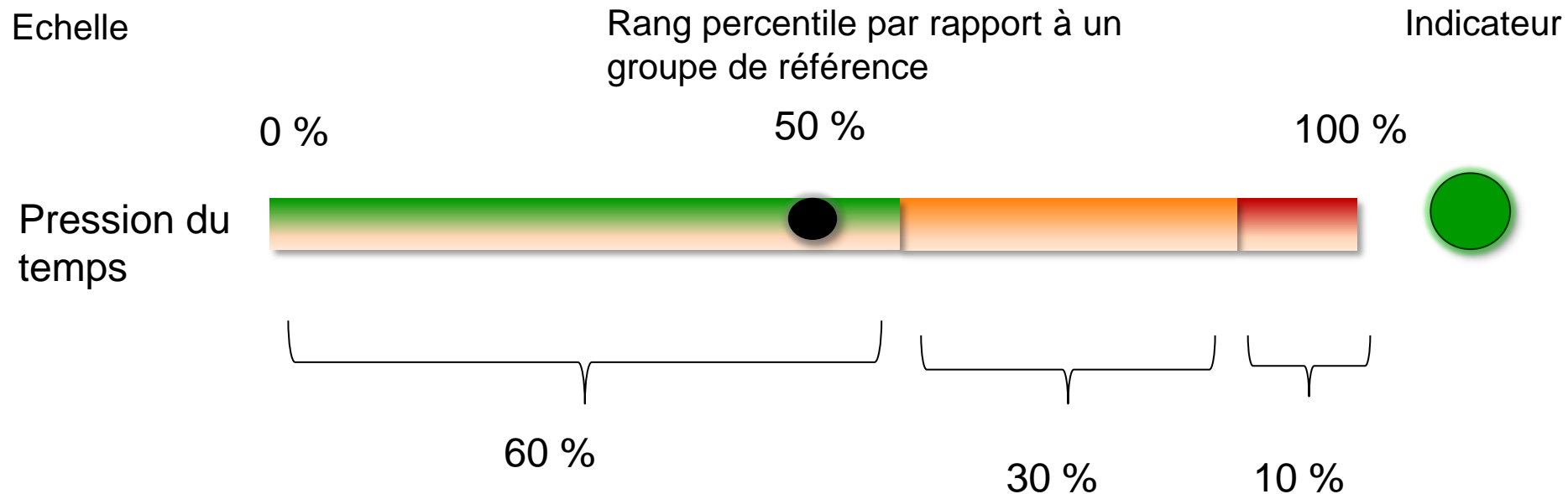
- **Satisfaction au travail**
- **Lien avec l'entreprise**
- **Enthousiasme lié au travail**
- **Troubles du sommeil**
- **Epuisement**
- **Symptômes de burnout**

Baromètre du stress S-Tool



- Mesurer le stress causé par le travail

Mesure du stress avec S-Tool



S-Tool Exemple Entreprise Voilà: 160 Collaborateurs



● Soutien par les supérieurs



● Problèmes avec l'organisation du travail



● Conflits: collègues



● Contraintes
environnementales

Equipe Logistique: 15 collaborateurs



● Soutien par les supérieurs



● Problèmes avec l'organisation du travail



● Conflits: collègues



● Contraintes
environnementales

Résultats Job Stress Index 2014

50,03

Job Stress Index CH

Job Stress Index

Contraintes

Ressources



Bien-être

50,03
Job Stress Index CH

Comparaison avec Job Stress Index

Contraintes

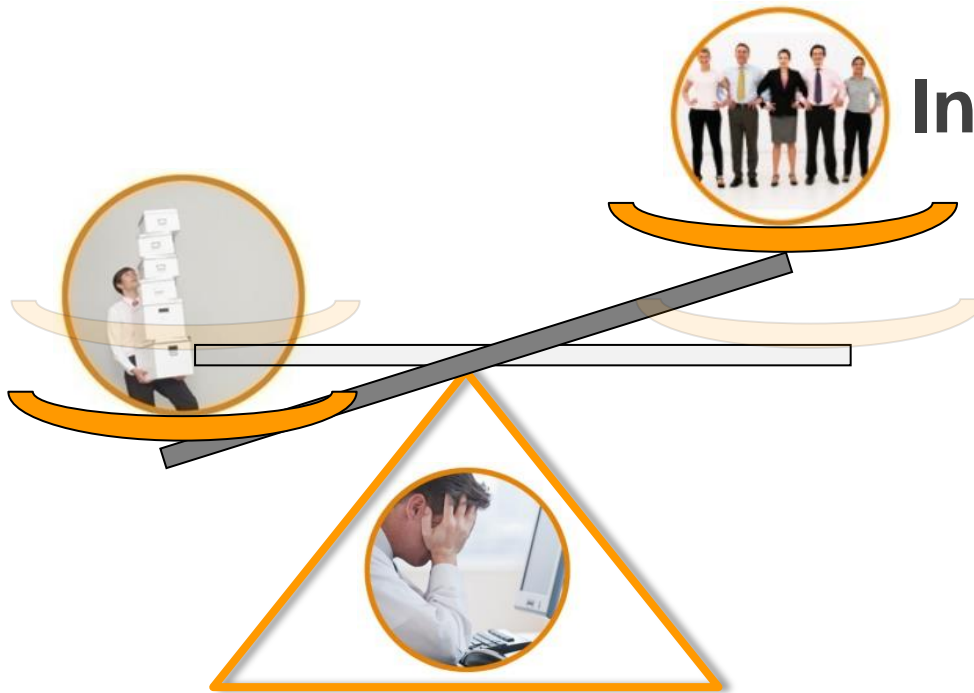
Ressources

53,00

Indice de l'entreprise Voilà

50,03

Job Stress Index CH

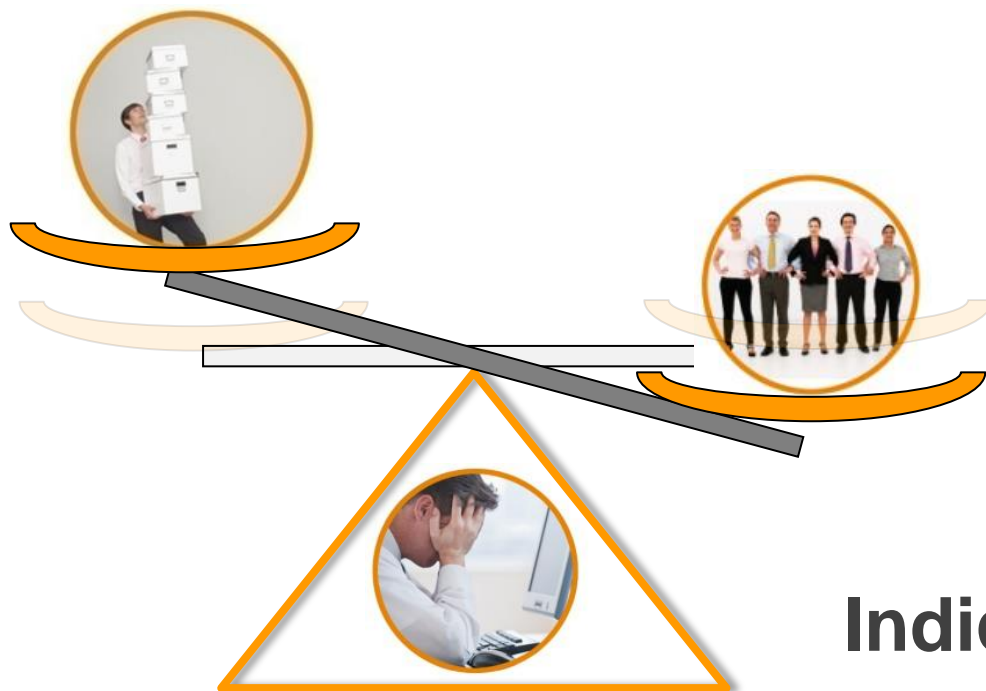


Bien-être

Potentiel économique

Contraintes

Ressources



50,03

Job Stress Index CH

47,00

Indice de l'entreprise Voilà

Bien-être

+ 1,00 = + 434 CHF

+ 3.00 = + 1'302 CHF

160 collaborateurs x 1'302 CHF = 208'320 CHF

**« *La vie n'est pas le travail :
travailler sans cesse rend fou.* »**
Charles de Gaulle

Merci de votre attention

Pour des informations complémentaires:
catherine.zuellig@promotionsante.ch
Tél. 021 345 15 18

