



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

COMPÉTENCE – Gestion du stress

ELEBO





BOOST
TRAIN & RETAIN

COMPÉTENCE – Gestion du stress

- Comprendre le stress au travail
- L'importance du bien-être des collaborateurs
- Stratégies de communication efficaces
- Renforcer la résilience et les capacités d'adaptation
- Créer un environnement de travail favorable
- Mesurer et évaluer les programmes de gestion du stress



CK



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Comprendre le stress au travail

Le stress est une expérience courante sur le lieu de travail et peut avoir un impact significatif sur le bien-être et la productivité des employés. Afin de gérer le stress dans les RH, il est très important d'en comprendre les causes comme par exemple :

- Lourde charge de travail
- Longues heures
- Mauvaise communication
- Insécurité du travail
- Manque de soutien





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

L'importance du bien-être des employés

Le bien-être des employés doit être une priorité pour toutes les organisations, car il a un impact direct sur la productivité, l'engagement et la rétention.

Le service RH a un rôle clé dans cet aspect en proposant des ressources et un accompagnement pour la gestion du stress. Cela peut inclure :

- Programme de travail flexible
- Formation sur la communication
- Présentation des « programmes de compétences en puissance »
- Consolidation d'équipe





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Stratégies de communication efficaces

Une mauvaise communication est le principal contributeur au stress au travail et peut également conduire à des conflits. La mise en œuvre de stratégies de communication et de formations par les RH peut contribuer à améliorer la situation. Comme exemple de stratégies pour améliorer la communication, nous pouvons citer :

- Briefing avec les salariés
- Encourager le dialogue et les commentaires
- Message clair





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Renforcer la résilience et les capacités d'adaptation

La résilience est une compétence essentielle pour la gestion du stress sur le lieu de travail et en général. C'est la capacité de rebondir face à des situations difficiles. La meilleure façon d'inclure la résilience et les capacités d'adaptation est d'inclure des ateliers sur la gestion du stress, la gestion du temps et l'intelligence émotionnelle et de doter ainsi les employés des outils dont ils ont besoin pour gérer efficacement le stress.



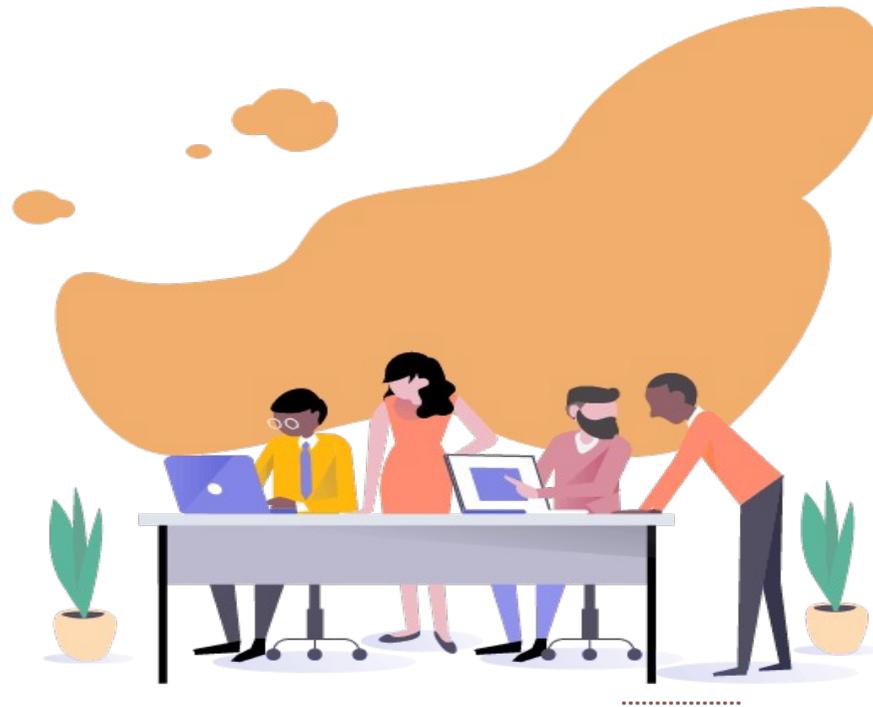


**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Créer un environnement de travail favorable

Un environnement de travail favorable est essentiel pour gérer le stress et promouvoir le bien-être des employés et le service RH peut le créer en favorisant le respect de l'inclusivité et des programmes de formation adaptés aux circonstances. Cela pourrait également impliquer :

- Récompenser les réalisations des collaborateurs
- Offrir des opportunités d'évolution professionnelle
- Créer un sentiment de communauté
- Prioriser les besoins des employés



Mesurer et évaluer les programmes de gestion du stress

Afin de garantir l'efficacité des programmes de gestion du stress, l'impact sur le bien-être et la productivité des salariés doit être mesuré. Ces mesures pourraient impliquer :

- Réalisation d'enquêtes
- Analyser les données
- Solliciter les commentaires des employés

De cette façon, les RH peuvent identifier les domaines d'amélioration et ajuster la stratégie aux besoins réels. Le processus d'évaluation est essentiel pour maintenir une main-d'œuvre productive à long terme.





Funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

