

Répondez aux questions ci-dessous en choisissant un des 5 . Notez ce qui vous vient en lisant les questions et créez éventuellement des conversations autour de ces questions avec vos équipes, vos collègues pour aborder la gestion du stress.

- Pratiquement jamais
 - Rarement, c'est-à-dire environ une fois par mois
 - Plusieurs fois, c'est-à-dire une fois par semaine
 - Souvent, c'est-à-dire plusieurs fois par semaine
 - Constamment
-
- Ressentez-vous une surcharge de travail ?
 - Avez-vous du mal à respecter vos délais ?`
 - Vous sentez-vous débordé(e) par vos responsabilités ?
 - Vos supérieurs communiquent-ils clairement vos objectifs ?
 - Abordez-vous le sujet du stress avec votre N+1, votre supérieur hiérarchique ?
 - Bénéficiez-vous du soutien nécessaire de la part de votre hiérarchie en situation de stress ?
 - Vos collègues contribuent-ils à un environnement de travail serein ?
 - Vous prenez des pauses pour décompresser durant votre journée ?
 - Vous vous sentez capable de gérer vos émotions au travail ?
 - Vous rencontrez des conflits interpersonnels qui augmentent votre stress ?
 - Vos tâches ou priorités changent-elles de manière imprévisible ?
 - Utilisez-vous déjà aujourd'hui des techniques de relaxation (respiration, méditation, etc.) sur votre lieu de travail ?
 - Connaissez-vous beaucoup d'interruptions non planifiées et cela perturbe votre concentration ?
 - Vous sentez vous insuffisamment préparé(e) pour des tâches importantes ?
 - Éprouvez-vous des difficultés à dormir en raison du stress professionnel ?
 - Pensez-vous aux problèmes du travail en dehors des heures de bureau ?
 - Vous sentez-vous isolé(e) ou peu soutenu(e) par vos collègues ?
 - Recevez-vous des feedbacks négatifs qui impactent votre moral ?
 - Estimez-vous que vos responsabilités dépassent vos compétences actuelles ?
 - Devez-vous gérer des situations d'urgence imprévues ?
 - À quelle fréquence le stress du travail se traduit-il par des symptômes physiques (douleurs musculaires, troubles de sommeil, problèmes digestifs, Baisse d'énergie, changement dans l'appétit, maux de tête, etc.) ?
 - Ressentez-vous une pression excessive pour atteindre vos objectifs de performance ?
 - Vous inquiétez-vous pour la sécurité de votre emploi ?
 - Vous sentez-vous épuisé(e) par la routine quotidienne au travail ?
 - Le stress professionnel impacte-t-il vos relations personnelles ?
 - Vous sentez-vous démotivé(e) à cause du stress ?

- Avez-vous l'impression de manquer de temps pour vous ressourcer après le travail ?
- Un déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée accentue-t-il votre stress ?
- Votre travail manque de reconnaissance ou de sens ?
- Traversez-vous des moments de crise ou d'angoisse durant votre journée de travail ?
- Anticipez-vous des situations stressantes avant qu'elles ne se produisent ?
- L'environnement physique de votre lieu de travail (bruit, température, agencement) est-il ok pour vous ? Qu'aimeriez-vous voir autrement ?
- Engagez-vous des discussions constructives avec vos collègues pour trouver des solutions face au stress ?
- Prenez-vous des initiatives personnelles pour réduire votre stress au travail ?

Vous voulez organiser une journée de formation sur ce thème ?

Contactez-moi et parlons-en : patricia@pat-lab.com / 00 32 479 18 75 81