



FICHE PRODUIT

# My Stress Coach

Le stress est partout présent. Trois travailleurs sur dix en font souvent ou constamment l'expérience au travail, quels que soient leur sexe, leur âge ou leur profession. My Stress Coach vous permet de prendre, en tant qu'entrepreneur, les mesures nécessaires pour limiter le niveau de stress au sein de votre organisation. Grâce à un questionnaire en ligne aisément accessible, vos collaborateurs ont la possibilité d'évaluer leur niveau et leur type de stress, et d'y réagir de manière pratique grâce à un rapport personnalisé, assorti de conseils.

## Pourquoi ?

Vos collaborateurs ne connaissent pas toujours les causes du stress, ni la manière d'y faire face. Sans ces informations, ils sont davantage exposés au problème.

## Pour qui ?

Pour toutes les organisations qui souhaitent informer leurs collaborateurs par rapport à leur niveau de stress et la manière de le gérer. De plus, les résultats de groupe anonymisés constituent pour vous, employeur, des informations stratégiques précieuses, que vous pouvez immédiatement exploiter.

## Comment ?

Chaque collaborateur complète en ligne un questionnaire grâce auquel nous déterminons dans quelle mesure il éprouve du stress sur les plans physique, émotionnel et mental. Nous déterminons également les causes potentielles et la manière dont il gère son stress. En fonction de ses réponses, le collaborateur reçoit immédiatement des conseils pratiques personnalisés.

Il vous est loisible d'étendre le questionnaire afin que vos collaborateurs puissent communiquer leurs préférences en matière de prévention du stress au sein de votre organisation.

## Résultat

- Vos collaborateurs disposent d'une liste de conseils efficaces et apprennent à améliorer leur gestion du stress grâce à des recommandations pratiques.
- En tant qu'employeur, vous avez une vue claire sur le niveau de stress actuel dans votre organisation, grâce aux résultats anonymisés et intégrés.

## Informations pratiques

- 1. Définition du contenu**  
Nous expliquons, au cours d'une présentation, en quoi consiste le projet My Stress Coach et comment il se déroule. Le contenu de My Stress Coach est alors complété sur la base de cet entretien.
- 2. Lancement My Stress Coach**  
Vos collaborateurs reçoivent un lien personnel pour accéder My Stress Coach. Après avoir rempli le questionnaire, ils obtiennent immédiatement un rapport et des conseils personnalisés par e-mail.
- 3. Recommandations**  
Grâce aux résultats de groupe anonymisés, vous avez une idée précise du niveau de stress dans votre organisation. Nous déterminons alors les étapes suivantes, qui vont permettre une gestion optimale du stress.