



## GÉRER NOS RÉACTIONS AU STRESS ET CELLES DE NOS EMPLOYÉS

### QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE DE GÉRER NOS RÉACTIONS AU STRESS ET CELLES DE NOS EMPLOYÉS?

- Le stress n'est pas entièrement néfaste s'il est bien géré; la question est de savoir si ce stress propulse la personne pour agir ou la paralyse.
- Si le stress ressenti paralyse votre employé, il faut l'aider à se remettre en mouvement.

### POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE GÉRER NOS RÉACTIONS AU STRESS ET CELLES DE NOS EMPLOYÉS?

- Les signaux de stress ignorés génèrent un impact sur les autres et sur le bon fonctionnement de l'équipe.
- Si vous travaillez à mieux gérer votre propre stress, vous serez davantage disponible pour soutenir les membres de votre équipe dans la gestion de leur stress.

### COMMENT PEUT-ON BIEN GÉRER NOS RÉACTIONS AU STRESS ET CELLES DE NOS EMPLOYÉS?

- Reconnaître les sources du stress : contrôle faible, imprévisibilité de la situation, nouveauté de la situation et égo menacé.
- Établir un plan d'action en fonction des causes précises du stress.
- Poser des gestes qui aideront à diminuer l'accumulation d'énergie corporelle et cognitive.