

LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

Presente par:

**OUSSAMA BOUHAIK
ANOIR BELHOULA
MOHAMMED YASSER FOUTA
OUSSAMA HAIMOUR**



PLAN

Introduction

Les sources du stress au travail

Les impacts du stress sur la performance

Techniques pour mieux gérer le stress

Conclusion

INTRODUCTION

Le stress au travail est devenu un problème majeur dans la vie professionnelle moderne. Les exigences élevées, les délais serrés et les responsabilités importantes peuvent provoquer une pression constante sur les employés.

S'il est modéré, le stress peut motiver et améliorer la performance. Cependant, lorsqu'il devient excessif ou chronique, il peut avoir des conséquences graves sur la santé physique, mentale et sur la qualité du travail.

Il est donc essentiel de comprendre ses causes, ses effets et les moyens de le gérer efficacement.



LES SOURCES DU STRESS AU TRAVAIL

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine du stress professionnel :

1. LA SURCHARGE DE TRAVAIL

Lorsque les tâches sont trop nombreuses ou trop complexes dans un temps limité, l'employé peut se sentir débordé et incapable de tout accomplir correctement.

2. LE MANQUE DE TEMPS ET LES DÉLAIS SERRÉS

Les échéances rapprochées obligent souvent les travailleurs à se dépêcher, ce qui augmente la pression et la fatigue.

3. LE MANQUE D'ORGANISATION

Une mauvaise planification ou des objectifs peu clairs peuvent créer confusion et anxiété.



LES SOURCES DU STRESS AU TRAVAIL

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine du stress professionnel :

4. LES CONFLITS AU TRAVAIL

Les tensions avec les collègues ou les supérieurs hiérarchiques sont une source importante de stress.

5. L'INSÉCURITÉ DE L'EMPLOI

La peur de perdre son travail ou de ne pas réussir professionnellement peut générer une inquiétude permanente.

6. L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Le bruit, les mauvaises conditions matérielles ou un climat négatif influencent aussi le niveau de stress.



LES IMPACTS DU STRESS SUR LA PERFORMANCE

Le stress excessif affecte fortement l'employé et l'entreprise.

1. IMPACTS PHYSIQUES

Fatigue, maux de tête, troubles du sommeil, douleurs musculaires et baisse d'énergie.

2. IMPACTS PSYCHOLOGIQUES

Anxiété, irritabilité, manque de concentration, perte de motivation et parfois dépression.

3. BAISSE DE LA PERFORMANCE PROFESSIONNELLE

Le stress diminue la productivité, augmente les erreurs et réduit la qualité du travail.



LES IMPACTS DU STRESS SUR LA PERFORMANCE

Le stress excessif affecte fortement l'employé et l'entreprise.

4. PROBLÈMES RELATIONNELS

Une personne stressée peut devenir impatiente, agressive ou moins communicative avec ses collègues.

5. RISQUE D'ABSENTÉISME ET DE BURN-OUT

Un stress prolongé peut conduire à l'épuisement professionnel, appelé burn-out.

TECHNIQUES POUR MIEUX GÉRER LE STRESS

Il existe plusieurs méthodes efficaces pour réduire le stress au travail.

1. UNE BONNE ORGANISATION DU TRAVAIL

Planifier les tâches, fixer des priorités et éviter la procrastination permettent de mieux gérer son temps.

2. LA COMMUNICATION

Exprimer ses difficultés et demander de l'aide à ses collègues ou à son responsable réduit la pression.

3. LES PAUSES RÉGULIÈRES

Prendre quelques minutes de repos aide à récupérer de l'énergie et à améliorer la concentration.

TECHNIQUES POUR MIEUX GÉRER LE STRESS

Il existe plusieurs méthodes efficaces pour réduire le stress au travail.

4. LES TECHNIQUES DE RELAXATION

Respiration profonde, méditation, étirements ou marche permettent de calmer l'esprit et le corps.

5. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport diminue le stress et améliore le bien-être général.

6. MAINTENIR UN ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE / VIE PERSONNELLE

Consacrer du temps à la famille, aux loisirs et au repos est essentiel pour éviter l'épuisement.

CONCLUSION

Le stress au travail est un phénomène courant mais qui ne doit pas être ignoré. S'il est bien géré, il peut devenir un facteur de motivation. En revanche, un stress excessif nuit à la santé, aux relations et à la performance professionnelle.

Il est donc important d'identifier ses sources et d'adopter des stratégies adaptées pour maintenir un environnement de travail sain et productif.

**THANK
YOU**