

Plan d'action

Quelles sont les principales conclusions que vous tirez de votre rapport et de la session sur vos déclencheurs de stress et leurs signes précurseurs ?



Quels moyens efficaces de gérer le stress avez-vous identifié et pouvez-vous mettre en place ?

Quels comportements contreproductifs sous stress sont à garder à l'œil ? Qu'est-ce qui peut aider à les atténuer ou à réduire leur impact ?

Qu'avez-vous appris des réactions au stress et des stratégies d'adaptation des autres ?

Comment cela peut-il vous aider à mieux soutenir vos collaborateurs dans leur gestion du stress ?

De quoi auriez-vous besoin de la part des autres pour vous aider à aller au bout de votre démarche ?

