

**Public**  
Tout public

**Les plus**  
Savoir où l'on va c'est déjà moins  
de stress et plus d'énergie !

**Consultante**  
Sonia Besson

**Durée**  
Restitution et remise du rapport  
(75 minutes)

**Prix**  
Bilan individuel  
CHF 160.-

Bilan d'équipe  
CHF 320.-

**Informations et inscription**  
[sonia.besson@soutien-solutions.ch](mailto:sonia.besson@soutien-solutions.ch)  
+41 79 629 01 23

## « Quotient stress » de TTI Insights®



### Inventaire de vos facteurs de stress

*Quels sont les facteurs de stress qui ont le plus d'impact sur la performance, le bien-être et la motivation ?*

Toute situation, tout travail, comportent des éléments que nous ne pouvons pas toujours contrôler, mais cela ne signifie pas pour autant, que nous ne puissions rien faire. Aujourd'hui encore plus qu'hier, le changement permanent et toujours plus rapide, les exigences auxquelles les individus et les entreprises doivent faire face ne cessent d'augmenter.

*Stress ou défi ?*

Ces concepts sont souvent confondus et considérés comme synonymes. Le défi, énergisant est une motivation pour acquérir de nouvelles compétences en vue d'atteindre un niveau d'excellence ; c'est un des éléments importants de la santé et de la productivité au travail. Un environnement de travail sain, dans lequel les pressions sur les employés sont adaptées à leurs capacités, à leurs ressources ainsi qu'au niveau de contrôle qu'ils ont sur leur travail et au soutien dont ils bénéficient, joue aussi un rôle essentiel !

*« Quotient stress » c'est quoi ?*

C'est un outil diagnostique qui permet d'établir un résumé faisant état du niveau de stress individuel et/ou collectif en sept sections. L'objectif est de cibler les facteurs sur lesquels vous concentrer et les ressources sur lesquelles vous appuyer pour mettre en place de mesures de développement personnel ou d'équipe.

Un stress mal géré peut entraîner une dégradation de la santé, voire des accidents et affecter négativement la vie privée et/ou professionnelle. Un bilan permet de centrer les efforts sur les choses qui sont du ressort de chacun et sont bénéfiques aussi bien pour la personne que pour l'entourage professionnel.