

Les éditions du groupe Bernard Julhiet publient un nouvel ouvrage :

Faire face au stress
Agir pour la qualité de vie au travail

Un livre qui vous donne des informations claires et des pistes d'actions concrètes pour agir sur le stress au travail, au niveau individuel et collectif.

La qualité de vie au travail ne s'oppose pas aux objectifs de performance, elle y contribue – à condition de replacer l'être humain au centre des préoccupations et de considérer autrement l'obtention de la performance.

Ce livre s'adresse aux managers qui sont souvent en première ligne pour faire face au stress dans les situations de travail : leur propre stress et celui de leur équipe.

Il donne des clés pour :

- **Comprendre les phénomènes de stress** et les composantes de la qualité de vie au travail
- Adopter des stratégies pour **gérer son propre stress et aussi celui de son équipe**
- Agir sur la santé au travail pour **favoriser le bien-être collectif et individuel**, prévenir les risques de trouble psychologique



Collection BASIC+
13€ TTC - 15x15cm - 94 pages
ISBN : 978-2-36446-003

Au sommaire :

1. Santé et qualité de vie au travail, stress, risques psychosociaux...de quoi s'agit-il ?
2. Quels sont les mécanismes du stress ?
3. Quelles sont les causes du stress ?
4. Quelle est votre situation et celle de votre équipe ?
5. Comment mieux gérer sa réaction individuelle à la pression ?
6. Comment prévenir le stress et les risques psychosociaux dans une organisation ?
7. Que faire, en tant que manager, pour réagir aux problèmes de stress ?
8. Que faire, en tant que manager, pour construire la santé et la qualité de vie au travail ?

A propos des auteurs :

Didier Noyé est l'auteur de nombreux ouvrages sur le management. Il possède une large expérience dans la professionnalisation des managers, le développement des ressources humaines et l'organisation des projets de transformation.

Romain Cristofini est le fondateur et Directeur Général de Capital Santé, la filiale de Bernard Julhiet Group dédiée à la prévention et la gestion des risques psychosociaux et à la promotion de la qualité de vie au travail.

Commandez cet ouvrage et téléchargez notre nouveau catalogue sur notre site web www.insep-editions.com

A propos de Bernard Julhiet Group – www.bernardjulhiet.com

Depuis plus de 60 ans, les équipes de Bernard Julhiet Group accompagnent chaque jour les entreprises et les grandes administrations publiques pour organiser, évaluer, recruter, développer et mobiliser leurs talents, capital fondamental de leur développement.

Notre valeur ajoutée repose sur notre capacité à mettre en œuvre une large palette de prestations de services couplées à des approches « digitales » pour atteindre vos objectifs de performance et de développement.

Basé à Paris, Lille, Lyon, Aix-en-Provence et Nantes, Bernard Julhiet Group dispose d'un réseau actif de partenaires opérationnels présents en Europe, aux Etats-Unis, en Amérique du Sud et en Asie.