



- Détecter et faire progresser
- Fixer les objectifs
- Construire une stratégie
- Communiquer efficacement
- Favoriser une meilleure cohésion
- Installer un management souple

### Se débarrasser de l'excès de stress

- Réagir en cas d'erreur
- Prévenir les risques psychosociaux
- Développer le pouvoir d'attraction de votre entreprise

## Comment se débarrasser de l'excès de stress ?

Le stress est une donnée à laquelle n'échappe aucune entreprise. En cette période de crise, de mutation du travail, d'instabilité et d'incertitude sur l'avenir, de plus en plus de salariés, tout domaines d'activité confondus, sont soumis à une pression qui n'est plus favorable à l'entreprise. Comment générer dans vos équipes le « bon stress », qui, comme chez les sportifs de haut niveau, permet de gagner ? Comment retrouver l'adrénaline qui permet de se surpasser et provoque une joie immense lorsqu'on gagne le match ? Et surtout, comment anticiper et éviter les moments où l'on bascule dans l'excès de stress ?

Pour aborder cet aspect important, **Équipage** vous propose de distiller dans vos équipes l'état d'esprit du sportif, qui sait utiliser le stress uniquement dans les moments stratégiques.