

- Définit les limites du secteur en ce qui concerne les charges de travail et les changements
- Considère que les situations modérément stressantes à court terme représentent un défi plutôt qu'une menace
- Procède à une planification prudente (utilisation des ressources p. ex.) afin d'éliminer ou d'alléger les charges de travail qui provoquent un stress

- Élabore des stratégies de réduction du stress à l'intérieur du système
- Met les gestionnaires subalternes et les employés au défi de trouver des moyens de respecter les normes d'excellence sans stress ni tension indus

Cours de la fonction publique

- *Gestion efficace du stress* (T013 - Formation et perfectionnement Canada)
- *Planifier mon avenir* (D007 - Formation et perfectionnement Canada)
- *Gestion du stress* (0103 - Statistique Canada)

Counselling de la fonction publique

- Communiquez avec votre PAE pour obtenir des conseils et une orientation confidentiels

Autres ressources

- *Vérification du bien-être* - évaluation informatisée offerte par le Centre d'auto-apprentissage de la Commission de la fonction publique
- Programme d'aide aux employés du MAECI (SBDA)

Mesures à prendre au travail pour améliorer votre vitalité et résistance au stress

- Définissez votre équilibre et incluez votre conjoint, partenaire ainsi que vos amis ou la famille dans la définition.
- Utilisez les techniques de gestion du stress comme l'exercice, la méditation et la nutrition, pour gérer vos propres niveaux de stress.
- Agissez surtout dans les domaines que vous maîtrisez indirectement ou directement; cessez de vous concentrer sur les domaines que vous ne maîtrisez pas.
- Ne vous laissez pas aller à devenir violent ou hostile - vous devrez peut-être faire un effort supplémentaire à cet égard lorsque vous êtes stressé ou donnez une rétroaction négative à des subordonnés. Demandez-vous si vous êtes vraiment efficace dans la délégation et le partage du mandat de votre équipe.
- Soyez honnête - déterminez les causes de votre stress actuel en examinant votre comportement - demandez conseil à une source objective.

