



Acquérir des compétences en leadership

10. VITALITÉ ET RÉSISTANCE AU STRESS

Description des compétences par niveau

Superviseur

- Montre aux subalternes comment faire face à des situations stressantes
- Réduit les facteurs de stress au travail
- Aide les subalternes à réduire les effets du stress en favorisant d'autres méthodes d'atteindre les cibles de rendement (heures flexibles, télétravail)
- Réaligne la charge de travail en déléguant ou en répartissant les responsabilités pour alléger le stress des subalternes
- Voit la nécessité d'un équilibre entre les responsabilités professionnelles et personnelles

Cadre intermédiaire

- Détermine les limites du service en ce qui concerne la charge de travail et le changement
- Encourage et facilite le dialogue sur le stress au travail et les moyens d'y faire face
- Fait preuve de jugement et prend de bonnes décisions face à des situations exigeantes ou stressantes



Lectures suggérées

- *Vaincre le stress personnel et organisationnel*, Denis Boucher, Éditions nouvelles, 1997
- *Réduisez votre stress*, G. Hargreaves, Éditions générales First : Paris, 1999
- *Les plaisirs du stress*, Peter G. Hanson, M.D., Les éditions de l'homme, 1987

Vidéos

- *L'art de s'organiser*, série mettant en vedette John Cleese (1997)
- *Managing Stress*