

Wellness – How to Mitigate Stress

Picture This – French



Cette image montre une travailleuse stressée, débordée et physiquement fatiguée à son bureau – un signe courant de stress au travail. Le stress chronique peut entraîner des problèmes graves tels que l'épuisement professionnel, une baisse de la productivité, l'absentéisme et des problèmes de santé à long terme. Pour atténuer le stress, les travailleurs et les employeurs doivent adopter des stratégies de prévention et de soutien.

Parmi les actions clés, citons la promotion de pauses régulières, la gestion équitable de la charge de travail et l'encouragement d'une communication ouverte sur les difficultés rencontrées. Les employeurs doivent favoriser un environnement positif où la santé mentale est soutenue et où des ressources telles que des conseils ou une formation à la gestion du stress sont disponibles. Sur le plan personnel, les travailleurs peuvent bénéficier de

techniques de pleine conscience, donner la priorité au sommeil, à l'exercice et à l'hydratation. Identifier le stress à un stade précoce et prendre des mesures proactives permet non seulement d'améliorer le moral, mais aussi de prévenir les accidents et de favoriser le bien-être général sur le lieu de travail.