

Comment se déroule la Méthode STREGAR ?

Organisation

Rencontre avant la formation avec un responsable des salariés.

Travail en groupe de 6 à 12 personnes sur une durée de 7 heures.

Durée

Durée variable de 2 à 5 jours en fonction du besoin des collaborateurs concernés.

Accompagnement

Un suivi de formation 3 mois et 6 mois après la formation.

La formation peut être prise en charge par les OPCO.

Un contrat de confidentialité sera signé entre les différents partis.

Philippe Gardette

Diplômé de l'université
de Cambridge



06 95 33 40 03



gardettep@gmail.com

Site web



www.gardette-rh.fr



Gardette R.H.

Spécialiste bien-être au travail

Méthode STREGAR

Anxiété et sommeil maîtrisés.
Autonomie retrouvée.

Améliorer la qualité de vie des salariés est devenue une mission majeure de l'entreprise et c'est dans cet esprit que Stregar a été créé.

Des chiffres qui parlent !

- ▶ En entreprise se développe une détresse psychologique qui touche 45% des 2 000 salariés interrogés (Opinionway, mars 2021).
- ▶ L'indicateur du taux de dépression explose de 15 points, passant de 21% à 36%.

1 Hausse de l'anxiété paralysante des salariés

- ▶ La personne perd en autonomie dans ses tâches.
- ▶ Elle échange moins avec ses collègues.
- ▶ Elle perd en efficacité dans son travail.

2 Impact sur l'attention du salarié

- ▶ La personne a des difficultés à se concentrer.
- ▶ Elle se sent dépassée par la charge de travail.

3 Impact au niveau du sommeil

- ▶ La personne a des troubles du sommeil.
- ▶ Concentration et attention sont émoussées.

4 Impact sur les émotions et la communication

- ▶ La personne est plus sensible aux remarques et rentre plus facilement en conflit.
- ▶ Elle présente des signes de burn out.

5 Impact sur la sérénité du salarié

- ▶ La personne manque de confiance en elle et d'estime de soi.
- ▶ Elle a l'impression que le sens de son travail lui échappe.

Ces éléments engendrent :

- ▶ Une baisse de productivité.
- ▶ Une hausse des arrêts de travail.
- ▶ Une explosion des risques psychosociaux (RPS) et de leurs coûts.
- ▶ Une dégradation du climat social.

La Méthode STREGAR

Simple, écologique, naturelle et facilement mobilisable, la Méthode STREGAR permet d'améliorer la qualité de vie des salariés.

Ses actions permettent :



Une anxiété apaisée

De prévenir les crises d'angoisse et de monter le seuil de tolérance à l'anxiété.

Une attention retrouvée

D'apprendre à recentrer son attention pour mieux mobiliser sa concentration et optimiser sa mémoire.



Un sommeil régulé

Clé d'une journée de travail réussie et efficace. Il permet une régulation du stress et de s'ouvrir à une meilleure qualité de vie.



La sérénité en toute circonstance

Apprendre à se relier à ses ressources, ses forces et ses valeurs et à celles de l'entreprise pour redevenir solide et serein.



Des émotions apaisées et une communication de qualité

Découvrir les fondements d'une nouvelle communication fluide ouvrant sur des émotions bien vécues pour (se) sécuriser.



Le taux d'anxiété va baisser chez vos salariés. Ils se trouveront plus sécurisés et donc plus autonomes.

Comment allez-vous vous en apercevoir ?

Sa recentration est retrouvée :

- ▶ Il est dans l'échange.
- ▶ Il est plus efficace au travail.

Une attention recentrée permet :

- ▶ De se sentir à l'aise et de retrouver le plaisir au travail.
- ▶ De traiter son travail tâche par tâche.
- ▶ D'allier ce que je dis à ce que je fais.

Un sommeil équilibré :

- ▶ Il retrouve de l'énergie.
- ▶ Il est plus efficace dans ses tâches.

Les liens entre émotions et communication rétablis :

- ▶ Il retrouve de la sérénité avec lui-même et avec les autres.
- ▶ Il fait la part des choses. Ses relations sont restaurées.

Une sérénité ancrée engendre :

- ▶ Pour le salarié de retrouver la confiance et son estime de lui.
- ▶ Il est reconnu pour lui-même et parfaitement sécurisé.

Par effet levier, votre entreprise constatera

- ▶ Une productivité maximale.
- ▶ Une baisse significative des arrêts de travail.
- ▶ Votre entreprise garde et attire les meilleurs salariés.
- ▶ Une forte baisse des RPS et de leurs coûts.
- ▶ Un climat social apaisé (démarche QVT).

La méthode STREGAR est la voie par excellence pour une autonomie retrouvée !