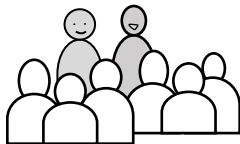
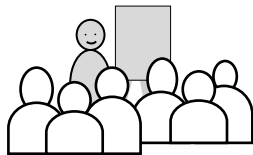


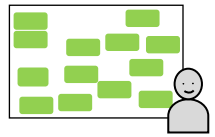
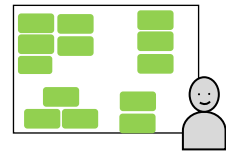


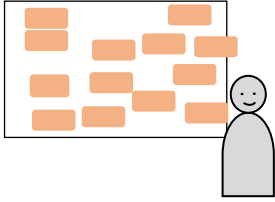
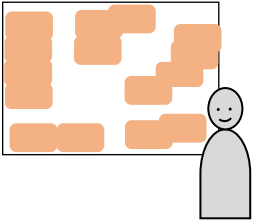


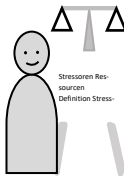
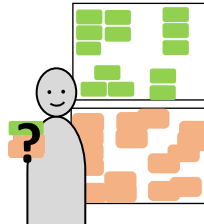
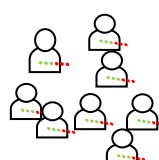
## Script «Workshop Nostress»<sup>1</sup> (pour modérateurs/modératrices)

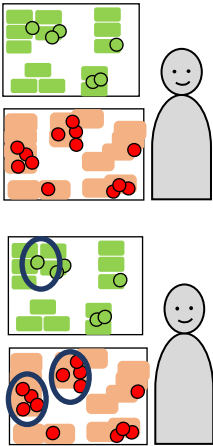
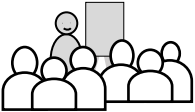
Durée		Contenu		Méthode / Outils (cf. document à part : Outils workshop nostress)
	total			
		<b>Introduction</b>		
5'	5'	<b>Accueil (par le cadre hiérarchique)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil des participants</li> <li>• Présentation du modérateur/de la modératrice externe</li> <li>• Rappel de l'importance du workshop</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A l'oral;</li> <li>• Après l'accueil, le cadre hiérarchique quitte le workshop et ne le rejoint que pour la discussion des propositions de mesures.</li> </ul>
15'	20'	<b>Entrée en matière</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation du <b>déroulement</b> et des objectifs du workshop</li> <li>• « <b>Tour d'échauffement</b> » sous forme de jeu</li> <li>• La modération donne les <b>règles du workshop</b> et les participants donnent leur accord</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Outil 1</b> « Déroulement du workshop » (visualisation sur flipchart)</li> <li>• <b>Outil 2</b> « Tour d'échauffement »</li> <li>• <b>Outil 3</b> Noter les « Règles du workshop » sur le flipchart ou les imprimer et les distribuer</li> </ul>

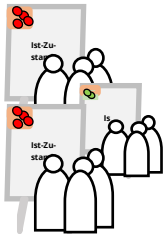
<sup>1</sup> ©2017 Groupe de travail stressnostress.ch: Corinne Baumgartner ([www.conaptis.ch](http://www.conaptis.ch)), Martial Berset ([www.fhnw.ch](http://www.fhnw.ch)), Jasmin Biller ([www.fsp.ch](http://www.fsp.ch)), Wolfgang Kälin ([www.aop.psy.unibe.ch](http://www.aop.psy.unibe.ch)), Lydie Le Coultré ([www.windsofchange.ch](http://www.windsofchange.ch)), Ursula Niederhauser ([www.epa.admin.ch](http://www.epa.admin.ch)). Klaus Schiller-Stutz ([www.schiller-stutz.ch](http://www.schiller-stutz.ch)), Regina Studer ([www.i-s-t.ch](http://www.i-s-t.ch)), Ivars Udris ([www.sgaop.ch](http://www.sgaop.ch)), Margot Vanis ([www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch) direction)

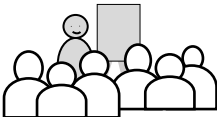
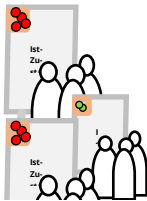
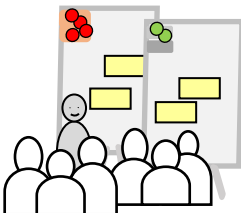
		Ressources et facteurs de stress / contraintes		
45'	65'	<p>Le modérateur/La modératrice explique les tâches (cf. ci-dessous a – d) et distribue dans un premier temps à tous les participants des post-its verts pour les ressources.</p> <p><b>Ressources</b> (post-its verts)</p> <p>a) Chaque participant réfléchit à ce qui se passe bien au travail (les ressources) dans son quotidien professionnel et le note sur les post-its.</p> <p>b) Les ressources sont discutées par groupes de 2, et les 6 ressources les plus importantes, au maximum, sont notées sur des post-its verts.</p> <p>c) Collecte des ressources : coller les post-its par ex. sur flipchart ou le mur et les faire commenter par les participants (le modérateur/la modératrice peut demander des clarifications si nécessaire).</p> <p>d) Le modérateur/La modératrice organise les post-its en groupes thématiques avec l'aide des participants.</p>	      	<p>Introduction en plénière</p> <p>Travail individuel</p> <p>Travail par groupes de 2 avec les fiches vertes</p> <p>En plénière : sur le flipchart</p> <p>En plénière : sur le flipchart</p>

		<p><b>Facteurs de stress</b> (post-its rouges)</p> <p>Le modérateur/La modératrice distribue les post-its rouges pour les facteurs de stress et demande aux participants de procéder de manière analogue à ce qui a été fait pour les ressources (cf. ci-dessous de a à d).</p> <p>a) Chacun(e) réfléchit à ce qui se passe bien au travail (les facteurs de stress) et le note sur les post-its rouges.</p> <p>b) Les facteurs de stress sont discutés par groupes de 2, et les 6 facteurs de stress les plus importants, au maximum, sont notés sur des post-its verts.</p> <p>c) Collecte des facteurs de stress : accrocher les post-its par ex. sur le flipchart ou le mur et les faire commenter par les participants (le modérateur/la modératrice peut demander des clarifications si nécessaire).</p> <p>d) Le modérateur/La modératrice organise les post-its en groupes thématiques avec l'aide des participants.</p>	   	<p>Introduction en plénière</p> <p>Travail individuel</p> <p>Travail par groupes de 2 avec les fiches rouges</p> <p>En plénière : sur le flipchart</p> <p>En plénière : sur le flipchart</p>
--	--	--	--	--

10'	75'	<p><b>Quelques informations à propos du stress</b></p> <p>Le modérateur/La modératrice fait le lien entre les aspects abordés jusque-là et la théorie du stress et présente brièvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce qu'on entend (scientifiquement) par stress (la balance du stress),</li> <li>• Ce qu'on entend par ressources et facteurs de stress,</li> <li>• Des ressources et facteurs de stress qui n'ont pas été mentionnés par les participants.</li> </ul> <p><i>Remarque : cette partie peut éventuellement être raccourcie ou supprimée si le timing est serré. Si cette partie est supprimée, la partie suivante (compléter les ressources et facteurs de stress) devra également être supprimée.</i></p>		<p>Plénière : courte présentation et visualisation avec un projecteur ou sur le flipchart (par ex. avec des mini-posters imprimés en A3/A4)</p> <p><b>Outil 4</b> « Quelques informations à propos du stress »</p>
10'	85'	<p><b>Compléter les ressources et facteurs de stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparer les ressources et facteurs de stress collectés (flipchart) avec la liste des ressources et facteurs de stress possibles. Cela permet d'assurer que rien n'est oublié.</li> <li>• Eventuellement compléter avec des post-its supplémentaires.</li> <li>• Vérifier la cohérence des groupes thématiques.</li> </ul>		<p><b>Outil 4</b> « Quelques informations à propos du stress » : liste de ressources et de facteurs de stress.</p>
10'	95'	<p><b>Sélection des thèmes à traiter</b></p> <p><b>Priorisation des ressources et facteurs de stress pour élaborer des propositions de mesures avec des pastilles autocollantes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque participant reçoit 6 pastilles autocollantes qu'il/elle peut coller sur post-its groupés (max. 2 points par thème) :</li> </ul>		<p>En plénière</p>

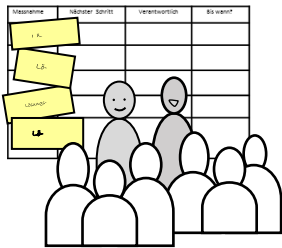
		<p>3 pour sélectionner les ressources et          3 pour sélectionner les facteurs de stress.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruction possible :            « Selon vous, sur quels thèmes cela vaut-il le plus la peine à travailler dans les deux heures à venir ? Collez vos points sur ces ressources (ce qui doit absolument être maintenu) et facteurs de stress (ce qui doit absolument s'améliorer). »</li> <li>• Chacun(e) répartit individuellement ses pastilles autocollantes sur les post-its groupés.</li> </ul> <p><b>Sélection des thèmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sélectionner les thèmes avec le nombre le plus élevé de pastilles autocollantes (au maximum 3 thèmes pour avoir un thème par groupe de 3 – 4 participants, max. 3 groupes).</li> <li>• En outre des facteurs de stress, travailler également sur une ressource au moins.</li> </ul> <p><b>Formation de groupes pour élaborer des propositions de mesures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisser les participants choisir sur quel thème ils veulent travailler.</li> <li>• Former des groupes de 3 – 4 personnes.</li> <li>• Chaque groupe reçoit une feuille du flipchart et indique son thème au centre</li> </ul>		
20'	115'	<b>Pause</b>		
10'	125'	<p><b>Introduction au travail de groupe sur la situation actuelle et la situation souhaitée</b></p> <p><b>Situation actuelle : concrétisation des ressources et facteurs de stress retenus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À l'aide de la feuille de travail, le modérateur/la modératrice introduit la tâche de concrétisation des thèmes retenues. Il/elle explique ce</li> </ul>		<p>En plénière :</p> <p><b>Outil 5</b> : Feuille de travail « Questions pour concrétiser les « ressources » et « facteurs de stress » (situation actuelle) et pour</p>

		<p>qui est attendu des groupes en matière de concrétisation, et indique que la description pourra être faite sous forme de texte, d'image, de schéma ou de diagramme.</p> <p><b>Situation souhaitée : description</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le modérateur/La modératrice demande aux participants de réfléchir à quoi ressemblerait/pourrait ressembler une situation meilleure (pour les facteurs de stress) ou une situation optimale (pour les ressources).</li> <li>Distribution de la feuille de travail avec les questions pour le travail de groupe aux participants.</li> </ul>	décrire la situation souhaitée »
15'	140'	<p><b>Description de la situation actuelle et de la situation souhaitée dans les groupes</b></p> <p><b>Concrétisation de la situation actuelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le facteur de stress ou la ressource choisi est décrit le plus concrètement possible à l'aide des questions sur la feuille de travail</li> <li>La description est ajoutée sur la feuille du flipchart que le groupe aura reçue (voir ci-dessus)</li> </ul> <p><b>Discussion et description de la situation souhaitée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Facteur de stress : A quoi la situation devrait-elle ressembler idéalement ? Qu'est-ce qui sera mieux quand la situation aura changé ?</li> <li>Ressource : Qu'est-ce qui doit être maintenu absolument ? Qu'est-ce qui pourrait davantage être amélioré ?</li> </ul>	 <p>Groupe :</p> <p><b>Outil 5</b> : « Questions pour concrétiser les « ressources » et « facteurs de stress » (situation actuelle) et pour décrire la situation souhaitée »</p> <p>Flipchart</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p><b>Situation actuelle</b> ?</p> <p><b>Situation souhai-</b></p> </div>

		Elaboration de propositions de mesures		
30'	170'	<p><b>Introduction :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le modérateur/La modératrice demande aux groupes de réfléchir et de noter des mesures qui aideraient à s'approcher de la situation souhaitée.</li> <li>Distribution aux groupes de la feuille de travail avec les questions pour élaborer des propositions de mesures les plus concrètes possible et de grands post-its.</li> </ul> <p><b>Elaboration de propositions de mesures les plus concrètement possible</b></p> <p>Le groupe discute et élabore des propositions de mesures à trois niveaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Qu'est-ce que je peux faire personnellement et qu'est-ce que nous pouvons faire en tant qu'équipe ?</li> <li>Qu'est-ce que le cadre hiérarchique peut faire ?</li> <li>Qu'est-ce que d'autres personnes dans l'organisation peuvent faire ?</li> </ul> <p>Chaque proposition est notée sur un grand post-it et collée sur le flipchart.</p>	  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"><b>Propositions de mesures</b></div>	<p>Plénière :</p> <p><b>Outil 6</b> « Questions pour élaborer des propositions de mesures le plus concrètement possible »</p> <p>Groupe :</p> <p><b>Outil 6</b> « Questions pour élaborer des propositions de mesures les plus concrètement possible »</p> <p>Flipchart, post-its</p>
30'	200'	<p><b>Discussion des propositions de mesures en plénière</b></p> <p>Chaque groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Présente ses propositions de mesures aux autres groupes</li> <li>Répond à des questions de clarification éventuelles et</li> <li>Complète ses propositions avec des propositions de mesures issues de la plénière le cas échéant.</li> </ul> <p>Le modérateur/La modératrice prend en photo les propositions faites par les groupes (avec le thème traité afin de savoir à quel sujet les propositions se réfèrent).</p>		<p>En plénière :</p> <p>Présentation de groupe :        Flipchart avec concrétisation et propositions de mesures sur des post-its</p>

Messung	U.S.	Verantwortung	Es selbst
	U.S.		
	U.S.		
	U.S.		
	U.S.		
	U.S.		
	U.S.		
	U.S.		
	U.S.		
	U.S.		

		<p><b>Mise en place d'une liste de mesures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les propositions de mesures collectées sont discutées, et - le cas échéant - combinées ou abandonnées lorsqu'elles sont redondantes.</li> <li>Les propositions de mesures retenues sont transposées dans la liste de mesures en collant les mesures notées sur des post-its dans la 2e colonne (mesures) du thème concerné.</li> </ul> <p><b>Préparation de la présentation des propositions de mesures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Consultation entre les participants pour décider qui présente quelle/s proposition/s au cadre hiérarchique.</li> </ul>			<b>Outil 7</b> « Liste de mesures »
5'	205'	Courte pause			

		<b>Discussion des propositions de mesures avec le cadre hiérarchique</b>			
30'	235'	<p><b>Discussion des propositions avec le cadre hiérarchique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation des résultats (Situation actuelle et situation souhaitée concernant les ressources et facteurs de stress retenus).</li> <li>Consultation du cadre hiérarchique pour obtenir son avis.</li> <li>Discussion des propositions selon la liste de mesures : Qu'est-ce qui peut être mis en œuvre tel que proposé ? Qu'est-ce qui doit être clarifié davantage avant l'implémentation ?</li> <li>Remplir la liste de mesures sur le flipchart : quelles sont les prochaines étapes ? responsabilités ? délais ?</li> <li>Suite de la procédure : discuter quand et dans quel cadre la discussion sur l'implémentation des mesures se poursuivra.</li> </ul>			<p>Le cadre hiérarchique revient.</p> <p><b>Outil 7</b> « Liste de mesures »</p>



		À la fin du workshop, le modérateur/la modératrice prend en photo la liste complétée et s'engage à la transmettre à tous les participants.	
		<b>Conclusion</b>	
5'	240'	<p>Attirer l'attention sur le soutien existant à travers le site <a href="http://www.stress-nostress.ch">www.stress-nostress.ch</a> (cf. <a href="http://www.stressnostress.ch/fr/le-stress-dans-len-treprise/definir-des-mesures.html">http://www.stressnostress.ch/fr/le-stress-dans-len-treprise/definir-des-mesures.html</a>)</p> <p><b>Conclusion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixer la date de la prochaine information/discussion sur les mesures convenues (état des lieux).</li> </ul> <p><b>Facultatif : Evaluation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par ex. indiquer le degré de satisfaction du résultat du workshop en utilisant le baromètre.</li> </ul>	<p>Site web</p> <p>Pour conclure : <b>Outil 7</b>        « Liste de mesures » en bas de page (Etat des lieux)</p> <p><b>Outil 8</b> : « Baromètre de satisfaction vis-à-vis du résultat »</p>