

Les 5 principales sources de stress au travail

Savoir les reconnaître pour mieux les adresser

01 ➤ L'épuisement professionnel

05 ➤ Le manque de soutien de la part des collègues et du management

02 ➤ Le déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée



04 ➤ Le manque de clarté sur l'organisation du travail

03 ➤ Le manque d'autonomie et de latitude décisionnelle

Quelles sources de stress m'affectent au travail ?

- 01 ➤
- 02 ➤
- 03 ➤
- 04 ➤
- 05 ➤

Quelles actions puis-je déployer pour adresser ces sources de stress ?

- 01 ➤
- 02 ➤
- 03 ➤
- 04 ➤
- 05 ➤