

# Agir contre le stress

pour une action de prévention du stress en entreprise

Selon l'accord interprofessionnel du 2 juillet 2008, le stress survient « lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ».

**Comment savoir si l'on est confronté à des situations de stress, quels en sont les signes, faut-il attendre d'être confronté au problème pour agir, quel plan d'action dresser... ?**

Pour aider les entreprises à répondre à ces questions, l'UIMM édite un guide-conseil « Agir contre le stress ».

Ce guide, plus particulièrement destiné aux PME, propose une méthode légère de diagnostic de stress. Il s'agit d'une grille de repérage des principaux facteurs de stress.

Il fait également le point sur les méthodes plus sophistiquées qui demanderont plus de temps et parfois le recours à des appuis extérieurs.

Dès lors que le diagnostic est réalisé, le chef d'entreprise peut décider de la mise en œuvre du plan d'action.

Guide conseil - 40 pages 18 x 24 cm  
15 € TTC - ISBN 978-2-907270-94-6

---

## Bon de commande

Société : .....

Nom (et prénom éventuellement) : .....

Fonction : .....

Adresse : .....

Code postal      Ville : .....

Souhaite recevoir ..... exemplaire(s) du guide conseil « Agir contre le stress » (Réf. 441-10AS), vendu au prix unitaire de 15 € TTC (14,21 € HT). Règlement ci-joint par chèque bancaire à l'ordre de l'« Adase ».

Date : ..... Signature : .....

À retourner à l'Adase, 56 avenue de Wagram — 75854 Paris cedex 17