



Fribourg Sarine



## Les pas dans le plat...

**Mercredi 30 juillet 2014 12h00 Domino** Benoît Stempfel

### Cochez ce qui convient

Question 1 : Quelle différence y a-t-il entre pression et stress?

1.  il n'y en a pas
2.  la pression monte pour arriver au stress
3.  je stress pour avoir une meilleure pression

Question 2 : Qu'est ce que le burn-out?

1.  un épuisement physique et émotionnel
2.  une manière de griller un cervelas par l'intérieur
3.  un déséquilibre entre effort et régénération

Question 3 : Quelle est le pourcentage des personnes actives qui sont en situation de burn-out?

1.  7 à 9%
2.  2 à 4%
3.  moins de 1%

Question 4 : Quel est le coût annuel du burn-out en Suisse?

1.  900 millions de francs
2.  3 milliards de francs
3.  7 milliards de francs

Question 5 : Quels sont les symptômes principaux du burn-out chez un individu?

1.  la joie de vivre
2.  des troubles de sommeil, des douleurs au ventre, ....
3.  des crampes musculaires



Fribourg Sarine

Question 6 : Qu'est ce que le présentéisme?

1.  être présent, à disposition
2.  c'est le contraire de l'absentéisme sans être son opposé
3.  c'est être présent à quelque part par hasard

Question 7 : Qu'est ce que l'infobésité?

1.  l'obésité chez les enfants
2.  une surcharge excessive de l'information
3.  le ratio entre la surcharge pondérale et la diminution de l'espérance de vie

Question 8 : Qu'est ce que le multitasking?

1.  c'est une nouvelle méthode de management
2.  c'est une nouvelle mode de gymnastique
3.  c'est la faculté de faire plusieurs choses à la fois

Question 9 : Certaines entreprises offrent des espaces de détente pour leurs employés, sous quelles conditions?

1.  qu'ils arrosent les plantes
2.  qu'ils respectent ce lieu de calme et de ressourcement
3.  qu'ils soient à disposition plus et plus longtemps et qu'ils s'investissent plus

Question 10 : Que font les entreprises lorsqu'elles sont confrontées à un collaborateur en burn-out ?

1.  elles se focalisent uniquement sur les effets individualisés, se substituant le plus souvent à l'analyse des causes réelles.
2.  ne remettent jamais en question l'organisation de l'entreprise
3.  prennent le collaborateur en charge pour améliorer ses conditions de travail

Question 10 : Comment les entreprises doivent agir pour éviter ce genre de situation?

1.  sanctionner les employés qui ne supportent pas le stress
2.  industrialiser une grande partie des processus afin de laisser du temps libre pour gérer les imprévus et les problèmes qui augmentent la pression
3.  mettre en place une collaboration efficace qui place le projet ou le produit au centre des échanges