**Question 5 le stress**

*Insérez dans votre copie le questionnaire ci-dessous en y portant vos réponses et en y mentionnant votre nom sans oublier votre signature*

|  |  |
| --- | --- |
| **Questions** | **Réponses** |
| 1  Quelles sont les 3 étapes du syndrome général d'adaptation décrites dans le modèle de Hans Seyle ? |  |
| 2.  Sur quel principe de base repose le modèle de Sigrist dans le domaine du stress ? |  |
| 3.  Quelles sont les 5 grandes catégories traditionnelles de stresseurs professionnels ? |  |
| 4.  A quoi correspond l'échelle dite de Holms ? |  |
| 5.  Sur quels éléments de base reposent les facteurs de motivation au travail dont l'absence peut être facteur de stress ? |  |
| 6.  Qu'est-ce qui distinguent fondamentalement les démarches individuelles et collectives de prévention du stress ? *(Citez au moins un exemple concret pour chacune de ces 2 démarches)* |  |
| 7.  Quelles sont les étapes clés que doit suivre toute démarche de prévention du stress pour être efficace ? |  |