

Profil d'efficacité en gestion du stress™ (PEGS)



Formulaire papier



Rétroaction

DÉVELOPPEMENT INDIVIDUEL

Bâtir une main-d'œuvre plus saine et plus productive, réduire le stress individuel et accroître la satisfaction personnelle

“Une des grandes découvertes des psychologues et des chercheurs médicaux est que le stress tend à exister non pas en dehors de nous-mêmes, mais dans notre façon de penser!”

Le guide de développement PEGS

QU'EST-CE QUE LE PEGS?

Le PEGS fournit un aperçu personnalisé et confidentiel des façons dont les individus peuvent contribuer à leurs propres niveaux de stress. En identifiant des schémas de pensée inefficaces, les participants peuvent identifier les «signes avant-coureurs» des problèmes causant le stress et réduisant la performance avant que ceux-ci ne causent des maladies et qu'ils érodent la motivation.

Le PEGS mesure 19 styles de pensée distincts et interdépendants qui sont liés aux symptômes psychologiques et physiologiques du stress. Ceux-ci sont organisés en 4 catégories:

- *L'auto-perception*, qui inclut les mesures de l'image de soi, du contrôle, de l'approbation, de la croissance et de l'efficacité.
- *Les autres*, qui inclut des mesures d'inclusion, d'intimité, d'orientation interpersonnelle et de confiance.
- *Processus*, qui inclut des mesures de réceptivité, de synergie, de coopération, d'orientation temporelle et d'utilisation du temps
- *Objectifs*, qui inclut des mesures de satisfaction, de direction, d'attentes et de vision future

COMMENT UTILISER LE PEGS?

Le PEGS comprend 160 phrases ou questions à répondre qui évaluent les comportements individuels sous des thèmes tels que la qualité des relations, la satisfaction personnelle et professionnelle, la santé physique, le bien-être et les réactions lors de situations tendues ou conflictuelles.

Le sondage prend environ 30 minutes à compléter. De plus, 10 à 15 minutes supplémentaires sont nécessaires afin que les participants puissent analyser et comptabiliser leurs résultats. Le PEGS est aussi disponible en ligne.

LES APPLICATIONS

Le PEGS peut être utilisé pour:

- Améliorer la santé physique/le bien-être
- Promouvoir des réponses plus saines et plus productives au changement et aux événements stressants
- Augmenter la satisfaction personnelle
- Améliorer la qualité des relations interpersonnelles

QUI DEVRAIT UTILISER LE PEGS?

Le PEGS est approprié pour tous les niveaux de gestion et membres de l'organisation.

U.S.A. | AUSTRALIA | BELGIUM | BRAZIL | BRITISH ISLES | CANADA | FINLAND | FRANCE | GERMANY | HUNGARY | JAPAN | THE NETHERLANDS | NEW ZEALAND | ROMANIA | SERBIA | SOUTH KOREA



Changer le monde –
Une organisation à la fois®

humansynergistics.com

Copyright © 2017 by
Human Synergistics International.
All Rights Reserved.

HSI v. 2.0
6/2017

Creators of the Organizational Culture Inventory® Desert Survival Situation™ Life Styles Inventory™ and Leadership/Impact®