

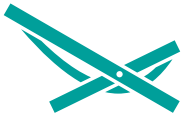


RÉGÉNÉRATION

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Régénération

Gestion du stress

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) place le stress parmi les principaux risques sanitaires du 21^e siècle. Selon les estimations de Promotion Santé Suisse, le coût à la charge des entreprises suisses se chiffrerait à 6,5 milliards de francs par an. Nul doute qu'il est important de savoir bien gérer le stress.

Groupe cible

- Ensemble du personnel

Objectifs

Les participants

- apprennent à mieux appréhender le stress;
- connaissent plusieurs méthodes de relaxation;
- mettent en pratique au moins une méthode au quotidien.

Contenu

- Informations de fond sur la gestion du stress
- Présentation d'une sélection de méthodes de relaxation (Qi Gong, technique de respiration, méditation, training mental, relaxation musculaire progressive, etc.)
- Entraînement commun
- Avantages et mise en application des micro-pauses

Méthode

- Conférence ou séminaire

Intervenants

- Spécialiste en gestion de la prévention

Participants

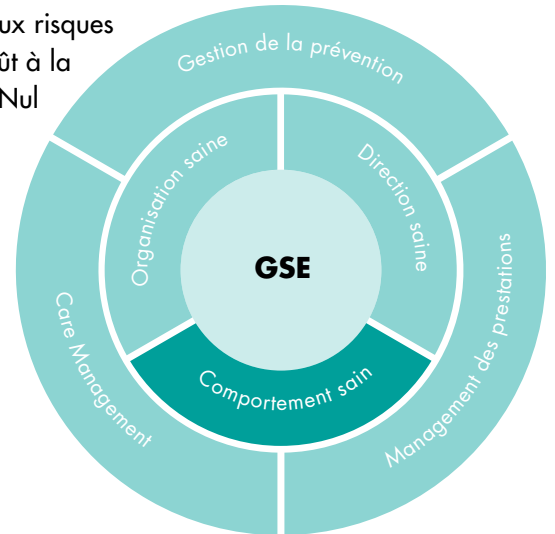
- Jusqu'à 15 personnes

Durée

- De 90 à 120 minutes

Lieu

- Sur site ou à convenir



Recommandation

Le module «Régénération» peut s'accompagner des offres SWICA suivantes:

- Activité physique
- Journées de la santé
- Résilience
- Prévention du burn-out