

RÉSILIENCE

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Résilience

L'autre gestion du stress

Certaines personnes restent en bonne santé malgré un stress considérable et ressortent même renforcées des épreuves. Les psychologues ont mis en lien ce phénomène avec la résilience. Les personnes résilientes arrivent à gérer le stress et la pression de manière à retrouver leur équilibre intérieur après les épisodes de tension. Cette force découle d'une grande résistance (psychique). Ce module explique les composantes de la résilience et la façon d'augmenter son potentiel de résilience.

Groupe cible

- Ensemble du personnel

Objectifs

Les collaborateurs

- connaissent les fondements du modèle de résilience;
- connaissent les sept facteurs de résilience;
- découvrent leur potentiel de résilience;
- connaissent les schémas de pensée et de comportement en matière de résilience.

Contenu

- Facteurs de résilience
- Profil de résilience
- Schémas de pensée en matière de résilience

Méthode

- Conférence ou séminaire avec travaux de groupes
- En option: coachings individuels à la suite d'une manifestation

Intervenants

- Spécialiste en gestion de la prévention

Participants

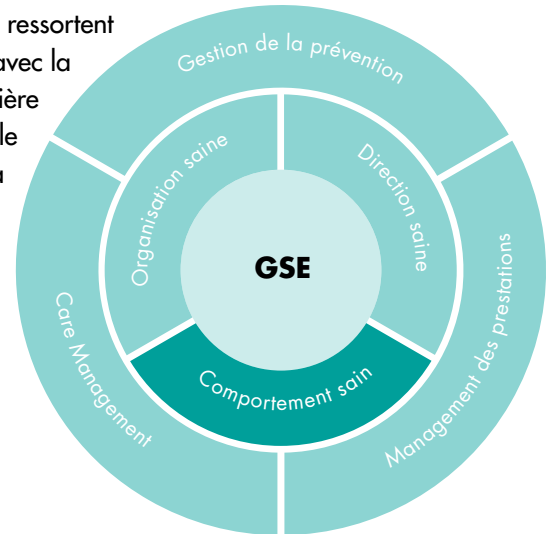
- Séminaire: jusqu'à 15 personnes
- Conférence: jusqu'à 30 personnes

Durée

- De 1 à 3.5 heures

Lieu

- Sur site ou à convenir



Recommandation

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

- Activité physique
- Régénération
- Mesure de la VFC
- Stress

SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout

Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch