



LA RÉSILIENCE

L'AUTRE MANIÈRE DE GÉRER LE STRESS.

Certaines personnes restent en bonne santé malgré un niveau élevé de stress et ressortent renforcées des épreuves. Ce phénomène s'explique notamment par 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. La bonne nouvelle, c'est que la résilience, ça s'apprend.

Groupe cible

- › Ensemble du personnel

Objectifs

- Les collaboratrices et collaborateurs
- › connaissent les fondements du modèle de résilience;
- › découvrent leur potentiel de résilience;
- › apprennent à mieux gérer les contraintes.

Sommaire

- › Facteurs de résilience
- › Profil de résilience
- › Modes de penser résilients

Méthode

- › Conférence, atelier ou webinaire
- › Facultatif: coachings individuels à l'issue de la manifestation

Réalisation

- › Spécialiste gestion de la prévention

Nombre de participantes et participants

- › Atelier: jusqu'à 15 personnes
- › Conférence: jusqu'à 30 personnes

Durée

- › De 1 à 3,5 heures

Lieu

- › Au sein de l'entreprise ou à convenir

La gestion de la prévention de SWICA a pour but de prévenir les absences, de renforcer le potentiel de santé et d'accroître le bien-être des collaboratrices et collaborateurs grâce à des mesures de santé.

À VOTRE SERVICE 365 JOURS PAR AN, 24 HEURES SUR 24.

Téléphone 0800 80 90 80 / swica.ch/gestion-prevention

SWICA