

# Séminaires de gestion de la santé en entreprise 2023

Les séminaires sont dispensés par la Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, en collaboration et sur mandat de PK Rück.

Les séminaires sont proposés gratuitement aux entreprises dont la caisse de pension participe au programme de prévention de PK Rück.

D'autres  
informations  
[hslu.ch/s200](https://www.hslu.ch/s200)

# Gestion du stress au quotidien, dans l'environnement professionnel

Le descriptif détaillé des séminaires et les formulaires d'inscription sont disponibles sous [hslu.ch/s200](https://hslu.ch/s200).

Les séminaires en langue allemande sont disponibles sous [hslu.ch/s170](https://hslu.ch/s170).

## Contact

Ajdin Orucevic  
T +41 41 367 48 67  
[ajdin.orucevic@hslu.ch](mailto:ajdin.orucevic@hslu.ch)

## Heures d'enseignement

De 9 h15 à 12 h30 et de 13 h30 à 16 h30

Le stress donne souvent la sensation de n'être pas assez compétent et de ne pas avoir le temps de souffler. Si la situation se prolonge, certains symptômes comme la nervosité, le manque de concentration, les troubles du sommeil et l'épuisement peuvent survenir, avec de lourdes conséquences pour la qualité de vie et les performances au travail. Le stress résulte d'une interaction complexe entre des facteurs externes et une évaluation interne. Si nous estimons que nos ressources sont insuffisantes pour répondre aux exigences suscitées par les facteurs externes, nous sommes gagnés par le stress au niveau physique, émotionnel et psychologique.

Au cours de ce séminaire, nous allons analyser les facteurs externes, dans nos vies professionnelles et privées, les évaluations internes subjectives qui en découlent et les réactions de stress qu'ils peuvent provoquer sur le plan physique et émotionnel. Nous proposerons ensuite des approches pour trouver des solutions ciblant chacun de ces trois niveaux afin de gagner en résilience, à l'avenir, face aux situations de stress et d'apprendre à mieux écouter notre corps.

**Intervenant:** Sébastien Tubau, Movis SA

**Date:** 10 octobre 2023

**Lieu:** Lausanne (près de la gare)

**Nombre maximum de participants:** 20

## Promotion de la santé et réduction des coûts au moyen de mesures préventives

Les cadres et responsables des ressources humaines sont de plus en plus confrontés à l'incapacité de travail, au burnout ou encore aux effets sur la santé de restructurations et autres situations de stress en entreprise. Des études l'ont prouvé : des mesures ciblées permettant d'éviter et de détecter précocement les situations problématiques liées au travail permettent d'augmenter la motivation et l'engagement des collaborateurs tout en réduisant les coûts au sein de l'entreprise. L'offre de prévention de PK Rück et de votre caisse de pensions vous soutient dans cette démarche.

Les séminaires pratiques proposés vous aideront à acquérir les connaissances nécessaires en matière de prévention et de promotion de la santé sur le lieu de travail. Vous aborderez les principaux facteurs de risque et de protection en entreprise et ferez connaissance de nouveaux outils de gestion. Vous apprendrez en outre comment soutenir les collaborateurs de manière ciblée et comment planifier et mettre en oeuvre des mesures de prévention dans votre entreprise. L'offre de séminaires a été conçue spécifiquement pour les cadres et les responsables en ressources humaines de PME.

## PK Tel : des conseils de spécialistes pour la réintégration

PK Tel offre un conseil téléphonique gratuit pour vos questions en relation avec des absences pour raison de santé en entreprise. S'il existe une incapacité de travail latente ou effective, vous obtiendrez des informations et un soutien pour la procédure d'annonce auprès de votre caisse de pension. Des personnes aguerries et spécialisées en réintégration sont à votre disposition pour toute question de fond. PK Tel est à la disposition d'entreprises dont la caisse de pension participe au programme de prévention de PK Rück.

Vous pouvez contacter PK Tel par téléphone:  
T +41 43 268 27 78

Lundi au vendredi  
De 8 h30 à 12 h et de 13 h30 à 17 h

# Utilité pour vous et votre entreprise:

- Acquisition et développement de connaissances, pratiques et outils de gestion pour la prévention et la détection précoce de situations de stress et maladies professionnelles
- Partage de savoir-faire par des animateurs et animatrices de séminaires aguerris en matière de gestion de la santé en entreprise
- Conseil téléphonique et soutien professionnel par des spécialistes en réintégration
- Réduction durable du risque de maladie et d'invalidité en entreprise, et par conséquent réduction de l'absentéisme et des coûts associés
- Amélioration de la satisfaction au travail et de la productivité des collaborateurs grâce à des mesures de prévention de santé et par un soutien ciblé en cas de situations problématiques.

**Hochschule Luzern**

**Soziale Arbeit**

Werftstrasse 1

Postfach

6002 Luzern

T +41 41 367 48 48

sozialarbeit@hslu.ch

hslu.ch/sozialarbeit



D'autres informations