

Invitation à la journée Performance et santé en entreprise

Loisirs et travail: y a-t-il un bon rythme ?

Madame, Monsieur,

Alors que les entreprises parlaient de management bienveillant, de gestion des générations, de digitalisation, la COVID est venue bouleverser toutes nos certitudes. Si l'instauration du télétravail à grande échelle semblait devoir prendre plusieurs années, en quelques semaines tout est devenu possible.

Le management des entreprises a dû renforcer des tendances qui émergeaient déjà: autonomisation, responsabilisation individuelle, agilité, CONFIANCE. Les changements de rythme se sont imposés à nous et nous avons composé avec eux.

Et notre santé dans tout ça? De Speed man, sommes-nous tous devenus des Slow-man? pas certain! Peut-être avons-nous réussi à trouver un meilleur équilibre, le JUSTE EQUILIBRE. Peut-être que la pandémie nous aura permis de nous recentrer sur nos valeurs et de redonner du sens à notre travail. De ne plus focaliser uniquement sur le COMBIEN, mais de se réorienter vers le COMMENT.

Les changements d'habitudes et comportements que nous avons vécus en 2020 sont une incroyable opportunité pour le monde du travail, pour employeurs et employés. Pour repenser le travail. Sans tout révolutionner, il conviendra de garder les bonnes expériences post-COVID, d'apprendre des difficultés rencontrées et pour cela prendre en compte le vécu de chacun.

Durant **la Journée valaisanne Performance et santé en entreprise 2022** nous souhaitons aborder la thématique du bon rythme à trouver entre loisirs et travail. Nos différents intervenants vous présenteront des outils pratiques, des mesures concrètes, mais aussi des témoignages individuels ou d'entreprises. Les ateliers seront pour vous l'occasion d'en savoir davantage sur les mesures existantes et d'échanger sur la base de votre pratique.

Elle s'adresse spécialement à vous, chefs d'entreprise et responsables des ressources humaines. Elle doit vous permettre d'échanger et d'élaborer des solutions en matière de santé en entreprise.

Nous nous réjouissons de vous retrouver **le vendredi 6 mai 2022 à la Clinique romande de réadaptation** et vous adressons, Madame, Monsieur, nos salutations les meilleures.

Le comité d'organisation

Programme

Vendredi, 06 mai 2022

de 08h30 à 15h45

Clinique romande de réadaptation

1950 Sion

08h30 Accueil

Marie-France Fournier,
Directrice adjointe,
Office Cantonal AI du Valais

08h40 Salutations et introduction

Nathalie Leschot,
Cheffe des ressources humaines, Suva

Isabelle Gessler
Directrice adjointe,
Clinique romande de réadaptation

09h00 Exemples pratiques Rythmes professionnels et privés: trois exemples concrets

Anouck Luini Macchi
Spécialiste en promotion de la santé,
Département santé au travail et
environnement, Unisanté

9h30 Témoignage Le bonheur au travail... Utopie ou réalité?

Vincent Bonvin, Directeur, b-group SA

10h00 Pause active

10h25 Atelier 1 (choix 1-7)

11h10 Atelier 2 (choix 1 - 7)

11h55 Buffet dînatoire

13h15 Conférence Connais-tu tes C.I.N.É? Le stress, menace ou tremplin? Partons à la découverte!

Dr. Cherinne Fahim,
Fondatrice et présidente
d'Endoxa Neuroscience

13h45 Conférence Oui docteur, mais concrètement on fait quoi?

Dr Davor Komplita, Spécialiste FMH

14h45 Atelier 3 (choix 1-7)

15h30 Conclusion Catherine Moulin Roh, Responsable du domaine Promotion de la Santé, Promotion santé Valais

Pecub, dessinateur

15h45 Fin de la manifestation et apéritif

Conférence – Oui docteur, mais concrètement on fait quoi?

Les démarches de ces dernières vingt années visant à améliorer la santé au travail ont été d'une grande richesse et répondent à de vrais besoins. La prise de conscience des impératifs de protection de la santé mentale a permis l'émergence du concept de risques psychosociaux. De multiples méthodes de prévention sont proposées et déjà implémentées dans de nombreuses entreprises. Les défis actuels ne sont plus ceux d'il y a une génération en arrière. La fulgurante transformation de notre société et le bouleversement des valeurs et des enjeux nous laisse dans un désarroi grandissant. Comment faire face à sa vie professionnelle alors que le sens de sa vie personnelle a tant de peine à se faire sentir? Le monde du travail d'aujourd'hui, est-il vraiment supposé nous permettre de trouver un sens à notre vie ?

Conférence – Connais-tu tes C.I.N.É? Le stress, menace ou tremplin? Partons à la découverte!

Où, quand et comment ton cerveau fait son cinéma? Au travail, à la maison, avec les amis, seul? Venez découvrir avec nous comment le stress au travail n'a rien à voir avec un déséquilibre entre les ressources et les demandes. Il ne résulte pas non plus de la pression des délais serrés. C'est plutôt la détection d'une menace par le cerveau. Qu'est-ce qui vous menace et pourquoi, disons le plus important est la réponse à comment le reconnaître et s'y adapter?

Présentation des ateliers

Vous avez la possibilité de choisir 3 ateliers parmi les 7 proposés. Merci de les indiquer dans votre inscription.

Atelier 1

Manager en pleine conscience

Office AI du Valais

L'apport de la pleine conscience dans la gestion du stress n'est plus à prouver. Pour le manager, cela permet de se protéger du stress chronique lié à la fonction mais surtout de développer sa qualité de présence et d'action. Un atelier d'initiation pratique et théorique pour gagner en sérénité, développer sa capacité d'attention et pour aider à mieux répondre aux défis du quotidien.

Atelier 2

Déléguer avec confiance et efficacité

Office AI du Valais

Si savoir déléguer permet de gagner du temps, il s'agit également d'une source de motivation et d'adhésion pour les équipes. Une délégation efficace se prépare, se cadre et s'explique. Elle permet de développer les compétences et l'autonomie des collaborateurs. Un atelier pour poser les bases d'une délégation réussie et se préparer à l'action.

Atelier 3

Qi Gong

Sophie Cachat, Maître de sport APA, Clinique romande de réadaptation

En médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong est une pratique visant à faire circuler l'énergie vitale (Qi) de manière harmonieuse à travers les différents systèmes du corps. Les séquences de mouvements qui allient gestes lents et respiration profonde sont des outils parfaits pour bouger tout en induisant bien être et détente.

Atelier 4

Rest'o-boulot – dodo, on vous dit tout!

Melissa Debergh, diététicienne ASDD,
Fourchette verte Valais

Dans notre société actuelle, la tendance du «healthy» est de plus en plus présente. Manger équilibré devient une préoccupation majeure. Parallèlement, le consommateur est de plus en plus soucieux de la composition nutritionnelle, de la provenance des produits et des conditions de transformation de ceux-ci. Cet atelier vous donnera tous les trucs et astuces pour gérer au mieux votre alimentation.

- Quid de l'alimentation en télétravail ?
- Comment gérer les repas à l'extérieur?
- Comment choisir un produit tout prêt dans la jungle des allégations nutritionnelles et de santé ?

Atelier 5

Hyper-connectivité et hyper-disponibilité: Quels impacts sur la vie?

Sophie Cottagnoud, Chargée de prévention, Promotion Santé Valais
Sous l'impulsion des nouvelles technologies et depuis peu du télétravail, les collaborateurs ont accès à leurs emails, à leur téléphone, à leur bureau à chaque moment de la vie. Ceci pose la question de l'hyper-disponibilité et des conséquences sur la vie physique, la vie psychique et sur les relations de la personne. Cet atelier a pour objectif de sensibiliser les entreprises à la thématique et d'engager une brève réflexion sur certains outils utiles à promouvoir la santé des collaborateurs et collaboratrices.

Atelier 6

Moins d'absence grâce à une gestion professionnelle

Thierry Weissbrodt, Bernard Aymon, Spécialistes prévention, Suva
Les absences pour cause de maladie ou d'accident sont onéreuses. Que peut faire une entreprise pour en réduire le nombre? Comment peut-elle aider ses collaborateurs malades ou victimes d'un accident? Ce module vous permet d'optimiser vos processus de gestion des absences et de former vos cadres en conséquence.

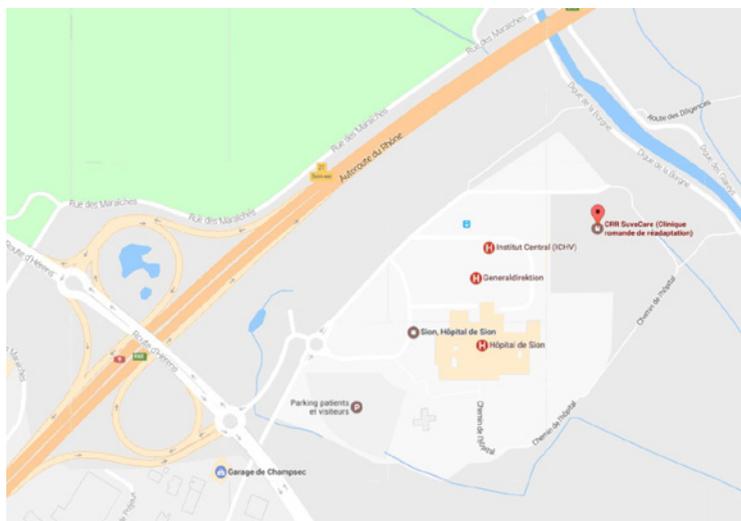
Atelier 7

Le sommeil est essentiel à la survie humaine

Fabienne Bricart-Theytaz et Barbara Bonvin, Infirmières, Ligue pulmonaire valaisanne

Que se passe-t-il lorsqu'on manque de sommeil? Posez la question à quiconque souffre d'apnée du sommeil, trouble caractérisé par un bref arrêt périodique de la respiration pendant le sommeil, ce qui rend impossible un sommeil réparateur. Il arrive souvent que ce trouble passe inaperçu et ne soit pas diagnostiqué. La somnolence, principal symptôme de l'apnée du sommeil, altère la capacité d'une personne de fonctionner efficacement à la maison, au travail et dans la communauté; elle met aussi en péril la santé et la sécurité de la personne atteinte et des autres.

- Mécanisme, facteurs et syndromes liés au SAS
- Conséquences sur la santé et la qualité de vie
- Conséquences au travail
- Dépistage et prévention
- Traitements



Clinique romande de réadaptation, Avenue du Grand-Champsec 90, 1950 Sion

Information pratique:

Merci de privilégier les transports publics, les places de parcs sont limitées et payantes.

Arrivée en transports publics

Départs du bus BS11 depuis la Gare de Sion en direction de la Clinique romande de réadaptation à 07:49 et 07:59.

Informations

Jean - Luc Alt
Suva
Communication
d'entreprise
Rue de Locarno 3
Case postale 1432
1701 Fribourg
Tél. 026 350 37 81
jeanluc.alt@suva.ch

Inscription

La manifestation est gratuite.
Vous pouvez vous inscrire en cliquant sur le lien suivant:
www.suva.ch/performance-sante2022

Merci d'inscrire chaque participant de manière individuelle.

Délai d'inscription: vendredi 22 avril 2022

Le nombre de participants étant limité, les inscriptions seront prises en compte en fonction de leur ordre d'enregistrement.