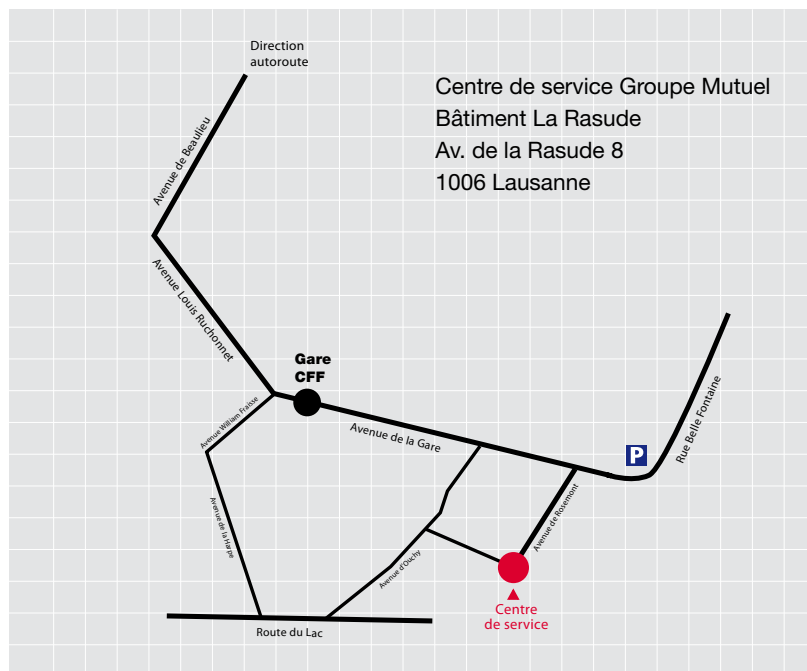


Inscriptions

Inscrivez-vous sur le site internet www.corporatecare.ch d'ici au mercredi 1^{er} septembre 2010.

Pour tout renseignement Madame Jenny Cotture se tient à votre disposition au 058 758 36 42.

Accès



Burn-out... la maladie du motivé!

Invitation Séminaire CorporateCare

Jeudi 9 septembre 2010, La Rasude, Lausanne



Groupe Mutuel | Santé® | Vie® | **Entreprise®**

Groupe Mutuel
Rue du Nord 5
CH-1920 Martigny



Sociétés d'assurance membres du Groupe Mutuel, Association d'assureurs: Avantis – Avenir – CMBB/SKBH/CMEL – Easy Sana
Hermes – La Caisse Vaudoise – Mutuel Assurances – Natura Assurances.ch – Panorama – Philos – Universa – CM EOS – CM Fonction
publique – CM Troistorrens – CM Ville de Neuchâtel – KUV St. Moritz – Groupe Mutuel Assurances GMA SA – Groupe Mutuel Vie GMV SA
Fondations de prévoyance administrées par le Groupe Mutuel: Groupe Mutuel Prévoyance GMP – Mutuelle Valaisanne de Prévoyance

Groupe Mutuel | Santé® | Vie® | **Entreprise®**
Association d'assureurs



Swiss Power Group.

Thème

«Burn-out, épuisement professionnel: les pathologies qui affectent l'âme de vos employés»

Depuis les années 70, nombreux sont les thérapeutes qui ont tenté de décrire cette forme destructrice de l'esprit et de la motivation. Selon certains, l'individu associe le travail comme une quête existentielle. Si cette quête échoue, le burn-out survient.

Pour d'autres, le burn-out peut être associé à une faiblesse et à une faillite dans la gestion de son énergie personnelle. C'est tout le paradoxe de ce 21^e siècle qui oppose la gestion proactive du bien-être au travail à l'augmentation de la proportion des personnes souffrant d'un épuisement au travail.

Intervenants

Pour mieux comprendre le phénomène et inscrire la prévention au sein des entreprises, trois intervenants nous présenteront leurs méthodes et expériences:

► Madame Catherine Vasey

Psychologue, spécialiste du burn-out depuis 2000, Catherine Vasey reçoit les personnes qui souffrent d'épuisement professionnel dans son cabinet à Lausanne, elle anime des conférences et des formations de prévention en entreprise. Elle est auteur du livre «Burn-out: le détecter et le prévenir», éd. Jouvence, 2007

► Madame Frédérique Deschamps Meldem

Ingénieur(e) en génie biologique et coach professionnelle, Frédérique Deschamps se consacre depuis 13 ans à sa passion: valoriser et développer les potentiels au sein des entreprises, diagnostiquer et prévenir la problématique de l'épuisement professionnel dans le cadre de l'entreprise.

► Académie Suisse de formation en Sophrologie Caycédienne

La sophrologie permet d'obtenir l'harmonie entre le corps et l'esprit. Elle peut devenir une certaine philosophie de vie et développe les capacités personnelles afin d'améliorer son existence au quotidien grâce à une meilleure connaissance de soi. Au travers d'exercices pratiques, vous obtiendrez différentes techniques de relaxation.

Programme

08h00	Accueil – cafés et croissants
08h15	Présentation et exercices pratiques de sophrologie
08h15	Partie I par Mme Catherine Vasey <ul style="list-style-type: none">► Notion et causes► Symptômes de dysfonctionnements
10h00	Pause
10h45	Suite de la partie I <ul style="list-style-type: none">► Outils de dépistage
11h30	Sophrologie
12h00	Repas de midi pris en commun
13h30	Sophrologie
14h00	Partie II par Mme Frédérique Deschamps Meldem <ul style="list-style-type: none">► Etude de cas pratiques
15h30	Pause
15h45	Suite de la partie II <ul style="list-style-type: none">► Implémentation de solutions durables pour éviter que les collaborateurs ne se «brûlent»
16h15	Sophrologie
17h00	Fin du séminaire

La journée sera ponctuée par des exercices de sophrologie.