



ICAS ACADEMY

Lunch sessions, workshops, trainings

Renforcer les compétences de vos employés en matière de santé

Outre la santé physique, la santé mentale est également décisive pour le bien-être et la performance au travail. En tant que professionnels de la santé mentale, nous vous permettons, à vous et à vos employés, de reconnaître rapidement les risques et symptômes résultant de facteurs de stress et d'y faire face. Avec nos cours, vous pourrez prévenir les déséquilibres et renforcer la responsabilité personnelle et les compétences en matière de santé au sein de votre entreprise.

5 bonnes raisons de suivre des formations au sein de l'ICAS ACADEMY

- ✓ **Nous sommes des experts de la santé et de la performance**
En tant que professionnels de la santé mentale, nous mettons l'accent sur la prévention précoce et promouvons la responsabilité personnelle de chaque individu dans votre entreprise.
- ✓ **Nous sommes au cœur de l'actualité**
En tant que consultants dans plus de 6 000 cas par an, nous connaissons les problèmes qui vous concernent actuellement, vous et votre entreprise.
- ✓ **Nous mettons les points sur les i**
Nos formations fournissent des recommandations concrètes et des outils pour renforcer les compétences et les performances en matière de santé.
- ✓ **Nous sommes axés sur la pratique**
Les contenus de nos séminaires sont pratiques et adaptés à une utilisation quotidienne.
- ✓ **Nous offrons qualité et excellence**
Nos formateurs sont des spécialistes munis d'une formation solide, de nombreuses années d'expérience professionnelle et dotés d'une personnalité mûre.

Types de formation



Les **lunch sessions** sont des présentations informatives sur des sujets spécifiques. Pendant ladite session d'une heure, les participants apprennent les éléments les plus importants de chaque sujet.

Lunch session (1 heure)

Grâce aux lunch sessions, vous et vos collaborateurs recevez en peu de temps et à moindre coût des informations ciblées. Nos formateurs expérimentés vous guident à travers le sujet et restent disponibles pour tout complément d'information ou toute question individuelle après la présentation.



Nos **workshops** offrent un aperçu plus approfondi d'un sujet donné. Un groupe de 10-15 personnes travaille sur un sujet dans le but d'approfondir leurs connaissances et d'émettre des suggestions pour la vie quotidienne.

Workshop (2 heures)

Les workshops de deux heures permettent d'acquérir des connaissances et vous motivent, vous et vos employés, à redéfinir les comportements et les actions existants et à trouver des solutions pour renforcer la responsabilité personnelle et les compétences en matière de santé.



Lors d'un **training**, un sujet est traité en profondeur pendant quatre heures. Dans un groupe de 10 à 15 personnes, des informations pertinentes pour la pratique sont transmises et des stratégies d'action concrètes à appliquer au quotidien sont développées.

Training (4 heures)

Au cours de nos formations de quatre heures, vous et vos collaborateurs obtenez des connaissances approfondies sur un sujet et des outils efficaces pour identifier les difficultés personnelles à un stade précoce et y remédier par des mesures appropriées.

Public cible



Employés de l'entreprise

Tous les employés d'une entreprise dont la perception et les compétences dans un sujet spécifique doivent être optimisées de manière ciblée. L'offre de formation ICAS Academy contribue à la prévention précoce et renforce les performances personnelles de vos collaborateurs.



Cadres supérieurs et direction

Pour les tâches de leadership complexes telles que la gestion de problèmes de toxicomanie, le harcèlement moral ou le harcèlement sexuel, il est nécessaire de renforcer ses connaissances et de perfectionner sa propre gestion des ressources.



Ressources humaines

Augmentez la résilience de vos responsables RH. Les gestionnaires du personnel mènent souvent des entretiens exigeants et éprouvants. Mais qu'en est-il de la gestion de leurs propres ressources ?

Éventail de thèmes

Gestion du stress

Le stress persistant a un impact négatif sur la qualité du travail. Les participants découvrent comment le stress se développe, quelles en sont les causes et les réactions et comment ils peuvent apprendre à gérer le stress d'une manière plus positive.

Résilience - Sereins face à la crise

La façon dont nous gérons les coups durs de la vie est très personnelle et individuelle. Néanmoins, nous possédons les moyens de surmonter les crises en restant sains, de les intégrer dans nos vies de manière constructive et même d'en sortir plus forts.

Burnout – Comprendre, reconnaître, prévenir	L'objectif de cette formation est de permettre aux participants de reconnaître les signes annonciateurs d'un burnout chez eux-mêmes et chez les autres et d'élaborer des contre-mesures efficaces.
Gestion du changement	Le changement fait partie de la vie. Néanmoins, il n'est pas toujours facile de faire face à des situations nouvelles et imprévisibles. Au cours de ce séminaire, les participants apprennent à mieux maîtriser le changement.
Communication	Ceux qui communiquent avec succès au sein d'une équipe contribuent à la qualité du travail, favorisent une atmosphère positive et préviennent les conflits. Malheureusement, une communication efficace et adéquate ne va pas de soi, mais elle peut s'apprendre.
Pleine conscience	La pleine conscience est un état dans l'ici et maintenant, libre d'évaluations, qui est vécu comme une source de créativité, de paix et de satisfaction. Le but de nos séminaires est de combiner la théorie et la pratique, par des exercices de respiration et de méditation.
Humour	Rire détresse et l'humour facilite bien des choses, L'humour, c'est aussi le meilleur lubrifiant pour parvenir en équipe à des solutions créatives et constructives, pour modeler positivement les changements.
Gestion des conflits	Les conflits peuvent avoir un impact négatif sur la productivité et la qualité du travail. En revanche, s'ils sont gérés correctement, les conflits peuvent être une occasion de se développer et de s'améliorer. Apprenez à utiliser la valeur productive du conflit.
Dépendance - Comment gérer un employé à risque	La dépendance sur le lieu de travail est un sujet dont on parle de plus en plus. Une évolution bénéfique non seulement pour les personnes concernées, mais aussi pour l'entreprise. Mais comment réagir à la dépendance d'un employé?
Le harcèlement moral et le harcèlement sexuel sur le lieu de travail	Humour ou harcèlement ? Cette incertitude fait en sorte qu'on réagit souvent trop tard. Dans nos séminaires, vous apprendrez ce que vous pouvez faire en tant que personne concernée et comment, en tant que manager, vous devez faire face à la situation.
Insomnie	Tout le monde dort mal de temps en temps. Cependant, si les troubles du sommeil persistent, ils deviennent un risque pour la santé et la performance. Ce séminaire se concentre sur ce qui constitue un sommeil sain et sur la façon de le promouvoir.
Réussir au travail	Chance, relations ou compétence? La raison pour laquelle quelqu'un réussit n'est pas toujours claire. Et pourtant, il existe des qualités communes aux personnes qui réussissent. Quelles sont ces caractéristiques que je dois acquérir pour réussir – et lesquelles dois-je abandonner?
Troubles psychiques - Comment gérer un employé à risque	Les cadres supérieurs ne savent souvent pas comment gérer les collaborateurs affectés par des troubles psychiques. Ils attendent généralement trop longtemps jusqu'à ce que la situation s'aggrave. Pourtant, une réaction rapide et compétente de la part des supérieurs et des spécialistes en RH permet d'améliorer la qualité de travail et de réduire l'absentéisme.
Comment gérer les clients exigeants	Au travail, nous devons souvent faire face à des situations interpersonnelles désagréables. Savoir gérer des clients exigeants, voire agressifs, de manière appropriée est une compétence professionnelle essentielle. Ce séminaire vous propose des outils pour désamorcer ces situations.
Soins aux proches	Lorsque les parents ont besoin de soins et de soutien, les proches doivent souvent assumer beaucoup de responsabilités très soudainement. Il est alors utile de savoir concrètement quel soutien est le plus efficace et comment ne pas négliger ses propres besoins.

Langues

Nous offrons nos formations en allemand, français et anglais. Autres langues sur demande.

Formateurs

Nos formateurs sont des spécialistes en gestion de la santé au travail ou des psychologues avec de nombreuses années d'expérience professionnelle en psychologie du travail.

Notre savoir-faire est basé sur notre expérience pratique que nous acquérons lors de la consultation et l'assistance quotidienne de nos clients.

Coûts

Lunch session	1 heure	CHF	750.-
Workshop	2 heures	CHF	1'050.-
Training	4 heures	CHF	1'250.-

Le prix comprend la préparation et la documentation. Les frais de voyage et le temps de déplacement sont facturés en sus, au tarif forfaitaire de CHF 150.- par intervention. L'offre est valable pour les clients ICAS. Les prix s'entendent hors TVA.

Infrastructure

Les formations se dérouleront dans vos locaux dans des salles de formation adaptées.

Sujets

Si vous souhaitez une formation sur un sujet qui ne figure pas dans la liste, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous conseillons volontiers et élaborons des contenus sur mesure qui répondent exactement aux besoins de votre entreprise.

Contactez-nous

ICAS Schweiz AG
Hertistrasse 25
8304 Wallisellen
Tél.: 044 878 30 00

info@icas.ch
www.icas.ch

