

Lyra

# Wellbeing Academy Catalogue



Lyra Schweiz GmbH  
Hertistrasse 25  
8304 Wallisellen

044 878 30 00  
info@icas.ch  
www.icas.ch

# TYPES DE FORMATION

Outre la santé physique, la santé mentale est également décisive pour la qualité de vie et la performance au travail. En tant que professionnels de la santé mentale, nous, à la Lyra Wellbeing Academy, vous donnons les moyens, à vous et à vos employés, de reconnaître rapidement les risques et les symptômes et de les traiter efficacement. Nos cours contribuent à prévenir les déséquilibres et à renforcer la responsabilité personnelle et les compétences en matière de santé au sein de votre entreprise.

## Renforcer les compétences de vos employés en matière de santé



### Lunch session 1 heure

CHF 700\*

Les lunch sessions sont des présentations informatives sur des sujets spécifiques. Au cours de ces événements d'une heure, les participants apprendront les éléments les plus importants de chaque sujet.

Les cours vous permettent, ainsi qu'à vos collaborateurs, d'obtenir des informations ciblées en peu de temps et à un coût minime. Des formateurs expérimentés vous guident à travers le sujet et sont disponibles pour des discussions ou des questions après l'événement.



### Workshop 2 heures

CHF 1250\*

Les workshops permettent d'approfondir un thème. Un groupe de 10 à 15 personnes travaille sur le sujet dans le but de renforcer leurs connaissances et d'élaborer des suggestions pratiques pour la vie quotidienne.

Les cours transmettent des connaissances et vous motivent à repenser vos modes d'action et à développer des solutions pour renforcer la responsabilité personnelle et les compétences en matière de santé.



### Training 4 heures

CHF 1450\*

Lors d'un training, un sujet est traité en profondeur pendant quatre heures. Dans un groupe de 10 à 15 personnes, les participants reçoivent des informations pratiques et développent des stratégies d'action spécifiques pour la vie quotidienne.

Les cours vous permettent d'acquérir des connaissances approfondies sur un thème et de disposer d'outils efficaces pour identifier à temps les problèmes personnels et y remédier par des mesures appropriées.

\*Les prix sont calculés hors TVA. Pour les événements sur place, les frais et le temps de voyage sont facturés en sus. Les prix sont valables pour nos clients existants. Sur demande, nous proposons également nos séminaires à des non-clients. Dans ce cas, CHF 300 seront facturés en plus.

# PUBLIC CIBLE



## Les salariés

Tous les collaborateurs d'une entreprise dont on souhaite améliorer la perception et la compétence dans un domaine particulier. La Lyra Wellbeing Academy encourage la prévention précoce et renforce les conditions de performance personnelle de vos employés.



## Cadres supérieurs et direction



Pour les fonctions de leadership complexes incluant la gestion de problèmes comme les addictions, le harcèlement moral ou sexuel, il est essentiel de renforcer ses propres connaissances et de perfectionner ses ressources managériales.



## Ressources humaines

Augmentez la résilience de vos fonctions RH, lesquels mènent souvent des entretiens exigeants et éprouvants. Mais qu'en est-il de la gestion de leurs propres ressources ?

**Langues :** Nous offrons nos formations en français, anglais, allemand et italien. Autres langues sur demande.

**Formateurs :** Nos formatrices et nos formateurs sont des spécialistes en management 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 de l'assistance quotidienne de nos clients.

**Infrastructure :** Par défaut, nos cours de formation sont organisés sous forme de webinaires. Pour les événements sur site, une salle de formation appropriée est mise à disposition par le client. Les frais et le temps de déplacement pour les événements sur place sont facturés séparément.

**Thèmes :** 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.

# Thèmes – Résilience & gestion du stress

Destiné aux dirigeants	Sujet	Description
	Gestion du stress	Le stress permanent a un impact négatif sur la qualité du travail. Les participants découvrent comment naît le stress, quelles en sont les causes et les réactions, et comment ils peuvent apprendre à gérer le stress de manière plus positive.
	Résilience – Faire face aux crises	La façon dont nous gérons les coups durs de la vie est très personnelle. Néanmoins nous pouvons surmonter les crises en restant sains et les intégrer dans nos vies de manière constructive et même en sortir plus forts.
	Le capital psychologique et la prosilience – de nouvelles voies pour gérer le stress	Le capital psychologique (PsyCap) est un élément fondamental du bien-être et du développement personnel, basé sur les principes de la psychologie positive, de l'appréciation et des émotions positives. Mais comment construire cette PROsilience, ou plutôt, comment maintenir et renforcer notre REsilience ? Cette formation permet aux participants d'acquérir les bases de la résilience et de savoir comment la promouvoir de manière ciblée.
	Burnout – Comprendre, reconnaître, prévenir	L'objectif de cette formation est de permettre aux participants de reconnaître au plus tôt les signes annonciateurs d'un burnout chez soi et chez les autres et d'élaborer des contre-mesures efficaces.
	Croissance post-traumatique	Ce séminaire permet aux participants d'aborder la théorie de la croissance post-traumatique qui souligne que la mise en œuvre de certains principes et pratiques après un accident, une crise ou un événement traumatique peut contribuer à un développement positif et à une réduction des risques sur la santé mentale.
	Troubles psychiques – Comment gérer un employé à risque	Au cours de cet événement, les participants apprendront à catégoriser le stress mental et les troubles mentaux et à comprendre leur impact sur la vie professionnelle. Ils exploreront les devoirs des managers en matière de protection et de promotion de la santé mentale, ainsi que de fixation de limites appropriées. Ainsi, l'événement portera sur l'identification des signes de stress mental chez les employés, sur la manière d'aborder le problème de manière efficace et sur la manière de les guider pour qu'ils recherchent de l'aide.
	Burnout – aider suffisamment tôt les collaborateurs menacés	La prévention du burnout (épuiement professionnel) est cruciale pour le management, car cela peut engendrer des coûts importants. Les participants apprendront ce qu'est l'épuisement professionnel, comment il se développe et quels sont les principaux facteurs de risque. Souvent reconnu une fois que la santé et les performances sont déjà gravement compromises, les participants apprendront à identifier les signes avant-coureurs du burnout. En synthèse, le programme explique comment les managers peuvent aborder le burnout potentiel chez les employés et ce que sont les options et les limites de la responsabilité du management.

# Thèmes - Santé mentale

Destiné aux dirigeants	Sujet	Description
	L'art de la relaxation et du repos	En théorie du moins, nous savons tous depuis longtemps à quel point le repos et la détente sont importants pour notre santé et donc aussi pour notre vie quotidienne, nos relations et même notre carrière professionnelle. Mais trop souvent, c'est la mise en pratique qui fait défaut. Au cours de cet événement, l'accent sera mis sur toutes les petites habitudes quotidiennes malsaines qui empêchent les phases de repos. À l'aide d'exemples pratiques, vous découvrirez des moyens et des outils qui vous permettront d'intégrer des possibilités de détente simples mais efficaces dans votre routine quotidienne. Quels que soient les défis que la vie vous lance, vous pouvez les relever.
	Languishing - sans objectif, sans joie, sensation de vide	Le terme « languishing » décrit un état d'apathie, d'indifférence et un sentiment latent de vide. Ce séminaire a pour but de montrer aux participants comment identifier le « languishing » afin d'être traité au plus tôt.
	Gérer les employés sujets aux addictions	La détection des risques de dépendance chez un employé ainsi que le soutien apporté à ce dernier représentent par conséquent deux éléments essentiels de la prévention interne en matière de santé. Mais comment réagir lorsqu'un employé est soupçonné d'avoir un problème d'addiction ? Dans ce cours, les participants découvriront les principaux mécanismes des maladies addictives, les risques et les conséquences de l'abus de substances et de l'addiction comportementale, et la manière d'identifier les problèmes d'addiction potentiels par le biais de modèles comportementaux. Ainsi, ils apprendront les meilleures procédures pour soutenir les employés susceptibles de souffrir d'une addiction ou qui en souffrent déjà, dans le cadre des possibilités de l'entreprise.



# Thèmes - Changement, agilité et New Work

Destiné aux dirigeants	Sujet	Description
	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 appréhender le changement.
	Développer l'agilité personnelle	Le rythme des changements dans notre monde est souvent trop rapide pour que nous puissions le suivre. Il est aujourd'hui plus difficile et en même temps plus important que jamais de développer les compétences nécessaires à l'agilité personnelle. Dans cette session, nous voulons montrer la nécessité d'une meilleure agilité personnelle pour ceux qui veulent survivre et s'épanouir dans le monde du travail et de la vie de demain. A cette fin, l'accent sera mis sur des conseils utiles autour des attitudes, des compétences et des habitudes personnelles permettant de grandir et de se développer dans ce domaine.
	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 à acquérir pour réussir – et lesquelles sont à abandonner ?
	Complexité – ne pas échouer dans des périodes difficiles	Nous voulons vous dévoiler les instruments dont nous disposons pour nous repérer dans notre univers hyperconnecté. Sommes-nous prêts pour une nouvelle forme de complexité d'un point de vue génétique et culturel ?
	Créativité – au service des solutions innovantes	La pensée et l'action créatives permettent de réaliser des tâches de manière plus rapide et plus efficace. Nos séminaires de créativité sont destinés à mieux vous faire connaître des approches créatives et des actions spontanées, vous montrer comment les processus créatifs se mettent en place et être enseignés.
	Opportunités, risques et optimisme	Dans nos séminaires consacrés aux opportunités, aux risques et à l'optimisme, nous voulons vous montrer pourquoi il est judicieux de saisir sa chance et de prendre des risques et le bénéfice qui peut en être retiré.
	Leadership numérique	Cette formation met au centre le facteur humain à l'époque du bouleversement permanent. La digitalisation ne fait pas uniquement référence aux nouvelles technologies et aux nouveaux modèles de gestion, mais requiert plus particulièrement une transformation sur le plan cognitif, dans son attitude et le profil émotionnel managérial. Quel est l'état d'esprit requis pour le processus de digitalisation et comment se débarrasser des barrières mentales à la numérisation ?

# Thèmes - People & Culture

Destiné aux dirigeants	Sujet	Description
	Le harcèlement moral et sexuel sur le lieu de travail	Humour, discrimination ou harcèlement ? Il est crucial d'agir au plus tôt. 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.
	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. Une communication efficace et adéquate ne va pas de soi, mais elle peut s'apprendre.
	L'intimidation et le harcèlement sexuel (pour dirigeants)	Les dirigeants ont des obligations vis-à-vis de leurs collaborateurs. Celles-ci comprennent l'obligation de protéger les collaborateurs contre le harcèlement moral et sexuel. Mais quelle est la bonne méthode pour intervenir ou prévenir ? Les participants apprendront comment le harcèlement moral et sexuel sur le lieu de travail sont définis dans le Code du travail et comment les identifier. Ils découvriront la marge de manœuvre dont ils disposent - mais aussi les limites - pour soutenir directement les personnes concernées.
	Montrer l'exemple par un leadership sain	Un style de direction respectueux et sain a un impact positif sur les employés. La reconnaissance, une communication ouverte et l'encouragement des points forts de chaque employé améliorent leur santé, leur motivation, leurs performances et leur satisfaction au travail. Dans ce séminaire, les participants apprennent comment leur comportement est perçu par les collaborateurs et comment ils peuvent adopter un style de direction inspirant et favorable à la santé.
	« Servant leadership » – Le leadership au service des autres	Les principes du « servant leadership », c'est à dire d'un style de management agile et orienté vers le service, gagnent de plus en plus en importance. Il s'agit d'une condition essentielle pour avoir des collaborateurs motivés et des clients satisfaits. Dans cette formation, nous expliquons ce que signifie être un leader serviteur, nous explorons les avantages, les inconvénients et les défis de cette approche, et nous cherchons à comprendre comment cela contribue à la sécurité psychologique sur le lieu de travail.
	«At your own risk » – Le facteur humain dans la santé au travail	Cet événement permet de mieux comprendre les forces et les faiblesses de l'être humain en matière de santé au travail. Il donne un aperçu de l'inconduite humaine et des comportements à risque, en mettant l'accent sur les facteurs psychologiques et interpersonnels.



# Thèmes – Relations : personnel et professionnel

Destiné aux dirigeants	Sujet	Description
	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, ils peuvent être une occasion de se développer et de s'améliorer. Apprenez à utiliser la valeur productive du conflit.
	Limites relationnelles saines	Certaines personnes n'ont aucun mal à poser des limites ou à dire « non », d'autres ont plus de mal. Mais pourquoi en est-il ainsi ? Et surtout, comment pouvons-nous protéger nos propres limites tout en maintenant une bonne relation avec notre entourage ? Cette formation aborde entre autres les quatre phases de la fixation des limites. Les participants apprennent les premières étapes pour améliorer leurs relations avec eux-mêmes et les autres.
	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.
	L'art d'être parent dans les familles recomposées, le divorce et la coparentalité	Être parent est un grand défi. D'autant plus lorsque le rôle est associé à la dynamique du divorce ou de la coparentalité. Cette session résonne avec les expériences de nombreuses familles modernes, où la résilience, l'adaptabilité et la réflexion sont des éléments essentiels. Que vous naviguez dans l'équilibre délicat de la fusion des familles ou de la coparentalité après un divorce, cette session est conçue pour fournir des idées, des stratégies et, peut-être plus important encore, un sens de la communauté.
	Soins aux proches	Lorsque les parents ou d'autres membres du foyer ont besoin de soutien, les proches doivent souvent assumer soudainement de nouvelles responsabilités. Mais quel soutien est le plus efficace et comment ne pas négliger ses propres besoins ?



# Thèmes - Bien-être holistique

Destiné aux dirigeants	Sujet	Description
	Troubles du sommeil	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.
	« Digital smartness »	Mon smartphone me contrôle-t-il ou est-ce que je décide encore par moi-même ? Dans un monde numérique aux possibilités presque illimitées, une compétence clé reste nécessaire : la capacité à utiliser les médias numériques de manière responsable et auto-dirigée. Cette présentation aiguise la conscience des effets d'une utilisation irréfléchie des médias numériques et donne des astuces pour une utilisation intelligente des smartphones, tablettes & Co. afin de réduire notre sentiment de stress.
	Humour	Ce séminaire permet de comprendre ce qu'est l'humour et comment il peut améliorer le bien-être et la qualité des expériences quotidiennes par le biais d'une formation ciblée.
	Pleine conscience	La pleine conscience consiste à vivre dans le moment présent, à apprécier l'ici et le maintenant sans jugement. L'objectif de nos séminaires est de combiner la théorie et la pratique de la pleine conscience, par exemple avec des exercices de respiration et de méditation.



# CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Ce catalogue de formation sert d'aperçu de l'offre de cours proposés par Lyra Schweiz GmbH. Bien que nous nous efforcions de garantir l'exactitude et l'actualité du contenu, les offres et la documentation peuvent être modifiés à tout moment sans préavis.

En vous engageant dans nos services de formation par le biais d'une demande, d'une réservation ou d'une participation, veuillez prendre connaissance des conditions générales suivantes :

## **Services de consultation :**

Les consultations initiales avec un gestionnaire de compte Lyra sont gratuites. Les consultations avec le facilitateur de l'événement qui dépassent 15 minutes peuvent être payantes.

## **Capacité des participants :**

Pour les événements qui nécessitent un degré plus élevé d'interaction entre les participants, une limitation du nombre de participants peut s'avérer nécessaire.

## **Frais de déplacement:**

Sauf disposition contractuelle contraire, les frais et le temps de voyage sont facturés en sus pour les événements qui se déroulent sur place.

## **Personnalisation du contenu :**

Notre service standard comprend des ajustements simples et minimes du contenu pour l'adapter au contexte du client. Les personnalisations importantes nécessitant plus d'une heure de développement du contenu feront l'objet de frais supplémentaires.

## **Conditions d'annulation du service :**

- Entre 28 et 15 jours ouvrables avant l'événement, 25% du service seront facturés.
- Entre 14 et 8 jours ouvrables avant l'événement, 50% du service seront facturés.
- Entre 7 et 2 jours ouvrables avant l'événement, 75% du service seront facturés.
- À moins de 24 heures (en semaine), 100% du service seront facturés.
- Toute annulation entraîne le remboursement intégral des frais de voyage non remboursables convenus à l'avance et des heures de préparation convenues à l'avance (le cas échéant).

- Toute annulation d'un événement personnalisé après que le contenu personnalisé a été développé entraînera la facturation totale des frais de développement, de personnalisation et de traduction.

## **Propriété intellectuelle :**

Tous les documents de formation mis à disposition sont la propriété intellectuelle exclusive de Lyra. La copie, la diffusion ou l'utilisation non autorisées de ces contenus sont strictement interdites. Si des exceptions sont souhaitées (p. ex. enregistrements), veuillez en discuter avec votre Account Manager Lyra. Ces exceptions peuvent être soumises à des frais.

## **Feedback et confidentialité :**

Votre feedback nous intéresse et aide à nos efforts d'amélioration continue. Après l'événement, nous vous fournirons un lien vers notre formulaire de feedback. Le feedback est anonyme et aucune donnée personnelle n'est enregistrée.

**Pour plus d'informations, veuillez contacter votre interlocuteur ou nous envoyer un courriel à [info@icas.ch](mailto:info@icas.ch).**





# Lyra

## Contactez-nous

Pour plus d'informations sur notre offre, pour obtenir un devis ou faire une réservation, veuillez nous envoyer un courriel à l'adresse suivante :  
[info@icas.ch](mailto:info@icas.ch)

Ou appelez-nous au :  
+41 44 878 30 00

Lyra Schweiz GmbH  
Hertistrasse 25  
8304 Wallisellen  
[www.icas.ch](http://www.icas.ch)