

previs 

# Séminaires de gestion de la santé en entreprise 2026

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.

**Inscrivez-vous  
maintenant**

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

Le descriptif détaillé et le formulaire  
d'inscription sur le séminaire du  
5 mai 2026, 13 octobre 2026 et  
10 novembre 2026:



## Contact

Michèle Birrer  
T +41 41 367 48 46  
michele.birrer@hslu.ch

## Heures d'enseignement

De 9h15 à 12h30 en ligne

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 la 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.

Nouveau

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

Cette formation pratique offre aux directeurs, responsables RH et managers des outils concrets pour mieux comprendre et gérer le stress au sein de leur entreprise. En explorant les différents types de stress, leurs impacts, et les stratégies efficaces de gestion, vous repartirez avec des techniques que vous pourrez immédiatement appliquer pour améliorer le bien-être de vos collaborateurs et optimiser la performance de l'entreprise.

Au programme:

- Identifier les causes du stress et reconnaître ses signes avant-coureurs
- Apprendre des techniques simples pour réduire le stress au quotidien
- Mettre en place des actions concrètes pour prévenir le stress organisationnel

Une formation dynamique et interactive qui allie théorie et pratique pour vous aider à instaurer une culture d'entreprise plus saine et performante.

**Intervenant:** Maéva Bernasconi,  
Psychologue FSP, Corporate Health Services

**Date:** 5 mai 2026

**Lieu:** en ligne

## Sommeil et alimentation: des leviers concrets pour la santé et la performance au travail

Cette formation pratique s'adresse à l'ensemble des collaborateurs, quels que soient leur fonction ou leur secteur d'activité. Elle propose des outils concrets pour mieux comprendre l'impact du sommeil et de l'alimentation sur la santé, le bien-être et la performance au travail. Grâce à une approche interactive mêlant théorie et pratique, chaque participant repartira avec des pistes d'action personnalisées.

Au programme:

- Optimiser le sommeil: fonctionnement, effets du manque, conseils pratiques, atelier interactif
- Les bases de l'alimentation: principes, mécanismes de la faim, impact sur la performance
- Lien entre alimentation et sommeil: aliments favorisant le sommeil, effets des excitants
- Atelier pratique: mini-plan d'action individuel ou en binôme

Une formation dynamique pour instaurer une culture d'entreprise plus saine et performante.

**Intervenant:** Maéva Bernasconi,  
Psychologue FSP, Corporate Health Services

**Date:** 13 octobre 2026

**Lieu:** en ligne

# Prévention de la santé mentale en entreprise

Cette formation a pour objectif de sensibiliser les directeurs, responsables RH et managers à la santé mentale en milieu professionnel. À travers des outils pratiques et des échanges, les participants apprendront à reconnaître les signes précoces des troubles mentaux courants, à déconstruire les préjugés et à intervenir efficacement auprès des collaborateurs en difficulté.

Au programme:

- Comprendre la santé mentale et les troubles courants (anxiété, dépression, etc.)
- Déconstruire les préjugés et la stigmatisation liés à la santé mentale
- Élaborer une politique de santé mentale adaptée à l'entreprise
- Techniques de gestion et de soutien aux collaborateurs en difficulté

Cette formation dynamique vous aidera à créer un environnement de travail inclusif et à promouvoir le bien-être mental au sein de votre organisation.

**Intervenant:** Maéva Bernasconi,  
Psychologue FSP, Corporate Health Services

**Date:** 10 novembre 2026

**Lieu:** en ligne

# 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. 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 aguerries 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.



D'autres informations PK Rück

**Hochschule Luzern**  
**Soziale Arbeit**  
Walter-von-Moos-Promenade 1  
6005 Luzern

T +41 41 367 48 48  
sozialearbeit@hslu.ch  
hslu.ch/sozialearbeit



D'autres informations HSLU