

# FEEL GOOD AND EFFICIENT@WORK



## SE SENTIR BIEN ET EFFICACE AU TRAVAIL

**Feel good and efficient @ work** est un programme de prévention des risques psycho-sociaux.

Il est dédié au bien-être<sup>1</sup> et à la santé sur le lieu de travail. Basé sur des techniques éprouvées pour leur efficacité, il permet de développer durablement le mieux-être individuel et le mieux-vivre ensemble.



Une approche **gagnant-gagnant** pour l'entreprise et les employés.

En effet, un sentiment de bonne qualité de vie au travail est générateur de :

- **Motivation**
- **Bien-être physique et psychique**
- **Bonne entente professionnelle**
- **Confiance**
- **Meilleur soutien social entre salariés**

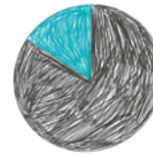
Tous ces facteurs contribuent directement à la performance des employés.

In fine, c'est la productivité et la performance de l'entreprise qui en bénéficient.

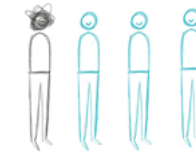
15 à 20 mn investies par votre entreprise une fois par semaine sur 8 semaines suffisent pour un bénéfice durable.

1. Le bien-être au travail est un sentiment relatif à la qualité de vie des employés sur le lieu de travail. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit le bien-être au travail comme "un état d'esprit caractérisé par une harmonie satisfaisante entre d'un côté les aptitudes, les besoins et les aspirations du travailleur et de l'autre les contraintes et les possibilités du milieu de travail."

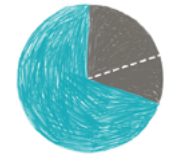
## LA SANTÉ AU TRAVAIL EN SUISSE



**82,6%**<sup>2</sup> de la population active suisse se sent stressée.



**1 personne sur 4** se sent souvent ou très souvent stressée au travail.



**20 à 30%** des salariés sont surmenés. Les troubles psychosociaux (par ex. dépression, mal-être, burn-out) sont la 1ère cause de maladie professionnelle en Suisse romande.

## LE PROGRAMME

En 8 semaines les employés apprennent à détecter et comprendre leurs fonctionnements et besoins individuels spécifiques au travail. Dès la première séance ils peuvent agir de manière efficace et autonome à la réduction de leur stress et de leurs facteurs d'usure.

### Quels sont les avantages ?

- Le parcours de 8 semaines et la pratique régulière contribuent à la prévention des atteintes psycho-sociales.
- Adapté à tous.
- Support et modelage sur site 1/semaine (15mn) pendant 8 semaines.
- Assistance téléphonique à la pratique en dehors des séances.
- Délivré par une spécialiste de la santé psychique et des atteintes psychosociales.

**Quels sont les bénéfices** raisonnablement attendus pour les participants ?

- L'impact bénéfique individuel est immédiat dès la 1ère séance.
- (Re)connaître ses facteurs d'usure et de ressourcement et leurs signaux respectifs.
- Agir efficacement et spécifiquement contre son propre stress.
- Facile à apprendre et à s'approprier.
- Autonomie de pratique dès la 1ère séance.
- Contribue à la qualité des relations interpersonnelles (intra/inter équipes).
- Renforce la satisfaction au travail et le sentiment de compétence professionnelle et personnelle.
- Sentiment de mieux-être et de meilleure santé globale.

## AUTRES PRESTATIONS

- **Accompagnements spécifiques des personnes et équipes à responsabilités (RH, manager, responsables de secteurs, dirigeants)**
- **Coaching en entreprise**
- **Programme d'intégration pour nouveaux collaborateurs en Suisse romande et leur conjoint**
- **Haut potentiel intellectuel dans l'entreprise**
- **Assistance psychologique aux employés**



**Contactez-nous pour vous renseigner sur le programme**

**CABINET WERCURY**

Psychologie et coaching  
Avenue de Tivoli 4  
1700 Fribourg

info@wercury.ch  
www.wercury.ch  
076 739 61 90