



PLAQUETTE 2021-2022 POUR CADRES ET DIRIGEANT·E·S

# ÉQUILIBRE ET RESSOURCEMENT

## PRÉVENIR ET DÉPASSER L'ÉPUISEMENT

- Prenez soin de vos équipes comme de vous-même
- Renforcez votre dispositif de prévention santé
- Investissez dans la qualité de vie au travail

CRÊT  BÉRARD



# ENSEMBLE CONTRE L'ÉPUISEMENT

## SOUTENEZ VOS COLLABORATEUR·RICE·S

L'accélération et les mutations de notre société mettent votre entreprise ou votre organisation sous pression. Malgré votre dispositif de santé et de sécurité au travail, vous constatez que des formes négatives de stress provoquent des tensions et de la démotivation. Vous repérez des équipes en difficulté et des individus qui risquent d'atteindre leurs limites.

Vous souhaitez leur donner des moyens de reprendre pied et de se positionner autrement afin de retrouver le sens et l'énergie nécessaires à leur engagement. Nos retraites représentent une opportunité pour renforcer les compétences et l'implication de votre personnel, dans une approche de santé globale au travail.

## LA DURABILITÉ COMME COMPÉTENCE

La capacité à enchaîner effort et relâchement, engagement et récupération fait partie intégrante de la performance durable. Pour différentes raisons internes et externes, cette alternance peut être perturbée chez certaines personnes, provoquant une perte d'efficacité et des dangers d'épuisement.

Nos retraites permettent de prendre du recul et de la hauteur, de s'équiper et de mener une réflexion personnelle. Elles allient les bénéfices d'un accompagnement professionnel aux bienfaits d'un séjour au vert. Ces retraites préventives et restauratives favorisent une mise en capacité pour surmonter plus sereinement et efficacement les défis quotidiens.

Nous aidons chaque participant·e à explorer sa manière de réagir aux stress et à mobiliser ses ressources pour y faire face, en reconsidérant sa vision de la vie et de son travail.

## BÉNÉFICES POUR VOTRE ENTREPRISE / ORGANISATION

- Renforcer les compétences et nourrir la motivation de vos collaborateurs·trices
- Augmenter l'engagement, diminuer l'absentéisme et le présentéisme
- Réduire les risques d'arrêt maladie de longue durée



# NOS RETRAITES

## STOP ÉPUISEMENT

→ 3 jours pour faire le point (1'430 CHF)

Une opportunité de lever le pied et d'envisager son engagement de manière renouvelée, en mobilisant ses ressources et en tenant compte de ses besoins.

En groupe de 5 à 8 participant-e-s, cette retraite comprend 3 entretiens individuels, des apports sur le stress, l'épuisement et le ressourcement, des occasions de mise en pratique. Bilan Wellscan\* en option (+ 200 CHF)

## TIME OUT POUR DÉCIDEUR-EUSE-S

→ 24h pour rester en forme (295 CHF)

Des «breaks» réguliers conçus spécialement pour cadres afin de s'accorder des temps conviviaux et stimulants entre pairs.

En groupe de 5 à 8 participant-e-s, ces rendez-vous ont lieu de 17h jusqu'à 17h le lendemain. Les travaux en groupe sont animés par des professionnel-le-s, autour de thèmes porteurs.

## SÉJOUR RESSOURCEMENT

→ 6 jours restauratifs (2'980 CHF)

Une semaine pour décélérer, interpréter son vécu, explorer d'autres manières d'être et de faire, s'impliquer de façon plus ajustée et repartir sur des bases saines.

En groupe de 5 à 8 participant-e-s, cette retraite est précédée d'un bilan Wellscan\*. Elle comprend 4 entretiens individuels, des temps pour soi et des travaux de groupe favorisant les prises de conscience et les apprentissages.

## PROJETS SUR MESURE

**En entreprise:** élaboration d'un programme spécifique, construit avec vous, selon vos attentes et vos possibilités. Recommandé pour une retraite d'équipe ou de cadres.

**En individuel:** pour vous ou vos collaborateur-ice-s à l'aise avec la solitude. Les objectifs et les modalités d'accompagnement sont définis avec le retraitant.

\*Wellscan: questionnaire en ligne permettant d'évaluer l'ensemble des facteurs de Qualité de vie, de Performance et de Bien-être au travail.



# PROGRAMME

## OBJECTIFS

- Marquer une césure, prendre du recul et faire le point
- Mieux comprendre les mécanismes de l'épuisement et du ressourcement
- Explorer de bonnes pratiques pour concilier performance et équilibre personnel
- Identifier ses ressources et ses zones de vulnérabilité
- Distinguer bon et mauvais stress et apprendre à y faire face
- Valoriser ce qui fait sens, remettre des priorités et réaligner son emploi du temps
- Réaliser ce qui contribue à son mieux-être et consentir à se l'accorder
- Initier des changements concrets pour prendre soin de sa santé
- S'impliquer de manière ajustée et mettre des limites structurantes
- Travailler sur ses idéaux et ses croyances limitantes

## UNE PALETTE D'ACTIVITÉS

- Apports théoriques et exercices pratiques
- Accompagnement individuel
- Travaux et activités en groupe
- Ateliers de détente et de recentrement
- Ancrage et respiration: immersion dans la nature, marche dynamique, etc.

Le sentier méditatif, le parc, le cloître et la chapelle sont accessibles en permanence.

## APPROCHE ET DÉONTOLOGIE

- Activité de ressourcement et de formation sans prise en charge thérapeutique
- Démarche centrée sur la personne et ses ressources (salutogenèse et empowerment)
- Les problèmes managériaux ou organisationnels ne sont pas traités
- La confidentialité est assurée et aucun rapport n'est envoyé à l'employeur
- Chacun-e est respecté-e dans ses valeurs et sa vision du monde
- Nous travaillons en réseau avec possibilité de référer si besoin
- Un suivi est proposé sur quelques mois afin de soutenir la personne, percevoir les bénéfices à moyen terme et mener une démarche qualité



# ACCOMPAGNEMENT



## UNE DIMENSION SPIRITUELLE

Nous travaillons dans une perspective ouverte, dans le respect de chacun·e, avec sa culture et sa représentation du monde.

- Explorer le sens de ce qui arrive et le situer dans son histoire
- S'appuyer sur ses valeurs et redéfinir ses priorités
- Mobiliser ses convictions et lâcher ses croyances limitantes
- Se relier à sa vitalité intérieure et au vivant autour de soi

## UN ENCADREMENT DE QUALITÉ

Les responsables des retraites, les accompagnants et les intervenants sont des professionnels. Un comité d'experts supervise le projet: **Prof. Jacques Besson** (psychiatre), **Prof. Michel Guillemin** (Association santé globale et travail), **M. Emmanuel Jeger** (coach en entreprise), **Mme Cosette Odier** (formatrice et accompagnante spirituelle), **Dr Frédéric Regamey** (médecin du travail), **Mme Catherine Vasey** (spécialiste de prévention et traitement du burnout), **M. Thierry Vial** (rédacteur en chef de PME Magazine), plus une spécialiste du burnout, un médecin généraliste et une spécialiste RH (en attente de confirmation).



# ENVIRONNEMENT BIENFAISANT

## CRÊT-BÉRARD

Situé à l'orée d'une forêt, avec une vue magnifique sur les Alpes, ce lieu de retraite, de rencontre et de travail est apprécié depuis des générations. Inauguré en 1953, Crêt-Bérard est construit dans un style roman qui lui confère un cachet exceptionnel.

Source d'inspiration et d'harmonie, la Maison et son grand parc offrent un cadre idéal pour le ressourcement, la formation et les événements.

## DES CHAMBRES CONFORTABLES

La Maison propose des chambres coquettes et agréables, individuelles ou doubles. Les «cellules monastiques» du cloître offrent un cadre serein et bucolique. Le wifi est disponible dans les espaces communs, mais pas dans les chambres, afin de favoriser la déconnexion.

## UNE CUISINE SAIN ET SAVOUREUSE

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la récupération et le maintien d'une bonne santé physique et psychique. La cuisine de Crêt-Bérard privilégie des produits locaux et bio. Les régimes, allergies et intolérances font l'objet d'une attention particulière. Lors de ces séjours, les participant-e-s sont accompagné-e-s pour vivre pleinement les repas, en présence et en conscience.



# INSCRIPTIONS

## PUBLIC CIBLE

- Personnes ressentant le besoin de s'arrêter pour faire le point sur leurs manières de s'investir avec efficacité et bienveillance
- Personnes rencontrant des problèmes de surmenage ou d'épuisement au travail et/ou dans d'autres formes d'engagement
- Personnes souhaitant trouver un meilleur équilibre de vie et prendre soin de leur santé

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Souhait de vivre un séjour de ressourcement et de formation
- Implication personnelle et responsable dans le processus
- Ouverture à une approche de santé globale
- Stabilité personnelle et taux d'énergie suffisant pour participer aux activités proposées

## FINANCEMENT

- La prise en charge partielle ou totale par l'employeur fait l'objet d'un accord bilatéral avec le participant
- Nos retraites peuvent être considérées comme formation continue



# A BIENTÔT

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

**Par email** [equilibre-ressourcement@cret-berard.ch](mailto:equilibre-ressourcement@cret-berard.ch)

**Par téléphone** 021 946 03 60

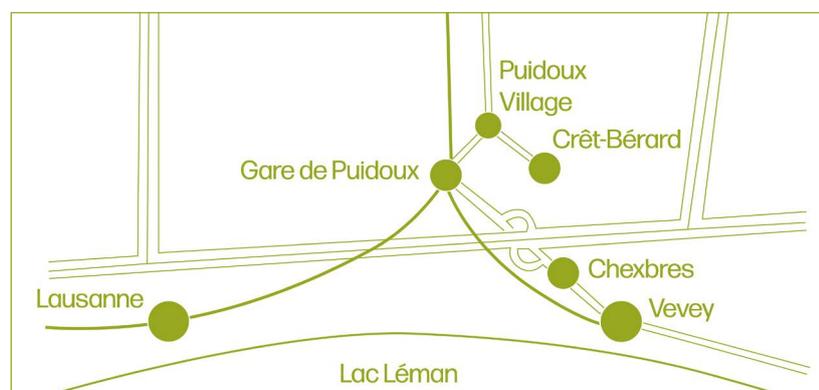
[www.equilibre-ressourcement.ch](http://www.equilibre-ressourcement.ch)

## ACCÈS

**En voiture** Par Puidoux-Village, sortie d'autoroute A9: Chexbres (Sortie 13)

**En train** Gare de Puidoux sur la ligne Lausanne-Palézieux. Sur demande, un minibus vient vous chercher de 7h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h30 ou promenade à pied de 30 minutes environ

## SITUATION



## NOS PARTENAIRES

