

Séminaire entreprise pour gestion du stress et prévention du Burnout Programme Long (5 jours / 4 nuits)

Un programme qui vous permet d'acquérir des connaissances indispensables pour vivre mieux les situations stressantes

Le « Séminaire entreprise pour gestion du stress et prévention du Burnout » de la Leukerbad Clinic a pour but de vous apprendre des techniques de relaxation et de gestion de votre stress, afin de prévenir les situations de Burnout. Notre équipe vous enseignera des méthodes simples et faciles à intégrer dans votre vie de tous les jours. C'est un programme qui offre une manière unique de concilier une prise en charge de haut niveau dans un environnement favorisant la relaxation et le repos.

En faisant confiance à la Leukerbad Clinic, vous bénéficiez d'une grande expertise dans un environnement préservé jouissant de l'air pur des montagnes suisses, d'une altitude idéale et des piscines d'eau thermale naturellement riche en minéraux. Le lieu vous garantit également un séjour en toute tranquillité et discrétion.

A qui ce programme est dédié :

Ce programme s'adresse aux personnes qui souhaitent améliorer leur manière de gérer leur stress, afin de prévenir les risques de santé liés au stress et au Burnout. Ce programme est une formidable opportunité de faire un bilan de santé, de se relaxer dans un lieu d'exception tout en apprenant les fondamentaux de la gestion du stress.

Contenu du programme long :

À votre arrivée à la Leukerbad Clinic, un médecin et une coordinatrice planifient le déroulement du programme. La consultation avec le médecin responsable permet de faire le point sur votre état de santé et de proposer des thérapies sur mesure.

Workshops & Conférences

- Conférence d'introduction, présentation du programme et des intervenants, visite de la Clinique, package de bienvenue
- Workshop : « Le stress et ses implications » test et exercices
- Workshop : « Management du stress » test et exercices
- Workshop : « Life domain balance et nutrition »
- Conférence sur les effets du stress chronique et du burn out sur la santé physique et mentale

Consultations, thérapies et conseils

- Bilan sanguin métabolique, questionnaires médicaux et analyse des facteurs de stress et prédispositions individuelles
- Consultation médicale individuelle : bilan de santé, explications des résultats aux différents tests, conseils et prescriptions médicamenteuses si nécessaire
- Conseils en ergonomie du poste de travail
- Exercices physio spécifiques au lieu de travail

Thermalisme, activités et relaxation

- Marche journalière dans le village et les environs
- Séance journalière de relaxation musculaire
- Séance journalière matinale de gymnastique douce (exercice de relaxation, de respiration et de mouvements lents tels que Taïchi, Yoga ou Qi Gong)
- Séance de méditation avec notre psychologue : pour apprendre à se détendre et maîtriser son stress

Hôtellerie et services

- En chambre Comfort ou Premium avec vue sur le panorama alpin
- Téléphone, coffre-fort, Smart TV et internet sans fil (WiFi)
- Pension complète au Restaurant gastronomique LA TABLE DE GOETHE, menus spécifiques contre le stress (nourriture saine et légère de type méditerranéenne)
- Service de conciergerie
- Accès aux 2'000m² d'installations wellness :
 - SPA, 2 piscines (intérieure et extérieure) d'eau thermale riche en minéraux
 - Hammam, sauna et jacuzzi
- 2 massages de 50'min inclus à notre SPA

Des massages et des soins du corps ou du visage sont aussi proposés contre supplément.

Programme type long

Séminaire entreprise pour gestion du stress et prévention du Burn-out	5 jours / 4 nuits	Workshops & conférences	Consultations, thérapies et conseils	Thermalisme, activités & relaxation	Inclus logement en chambre premium, pension complète au restaurant Gourmet "LA TABLE DE GOETHE" avec menus spécifiques contre le stress (nourriture saine et légère de type méditerranéenne, accès au SPA)
Arrivée 9H à jeûn Bilan de santé, introduction et présentation du programme	Lundi	Conférence d'introduction, présentation du programme et des intervenants, visite de la Clinique, package de bienvenue ¹	Bilan sanguin métabolique, questionnaires médicaux et analyse des facteurs de stress et prédispositions individuelles	Marche dans le village et environs Séance de relaxation musculaire 50' massage et temps libre au SPA	
Management du stress et relaxation	Mardi	Workshops : "le stress et ses implications", test et exercices (2*1heure)	Conseils en ergonomie du poste de travail avec J. Pattaroni Chef Ergothérapeute	Séance matinale de relaxation (Taichi, Yoga) et/ou de stretching + piscine Séance de méditation Marche dans le village et environs Séance de relaxation musculaire	
	Mercredi	Workshop: "management du stress", test et exercices (2*1heure)	Exercices physio spécifiques au lieu de travail avec F. Griessmann Chef thérapeute	Séance matinale de relaxation (Taichi, Yoga) et/ou de stretching + piscine Séance de méditation Marche dans le village et environs Séance de relaxation musculaire 50' massage et temps libre au SPA	
Prévention du stress et du Burn-out	Jeudi	Workshops : Life domain balance, et nutrition (2*1heure)	Consultation individuelle avec Dr. Phil. M. Zbinden : Conseils en gestion des facteurs du stress ²	Séance matinale de relaxation (Taichi, Yoga) et/ou de stretching + piscine Séance de méditation Marche dans le village et environs Séance de relaxation musculaire	
	Vendredi	Conférence : effets du stress chronique et du burn out sur la santé physique et mentale	Consultation médicale individuelle : bilan de santé, explications des résultats aux différents tests, conseils et prescriptions si nécessaire	Séance matinale de relaxation (Taichi, Yoga) et/ou de stretching + piscine Séance de méditation Marche dans le village et environs Séance de relaxation musculaire	

Package de bienvenue¹ : tisanes relaxantes en chambre, fruits, musique relaxante, diffusion d'huiles essentielles

Consultation privée sur demande² : en supplément

Septembre 2015