

En santé malgré la surcharge de travail: Prendre au sérieux les signes d'alerte, quelles mesures prendre et comment les mettre en œuvre?

Vendredi 20 novembre 2015
Musée des transports, Lucerne



Informations / Programme

Les membres des autorités exécutives, les cadres administratifs et le personnel communal sont de plus en plus sollicités par les questions de santé au travail. Diverses pressions se développent à tous les échelons professionnels. Organisé conjointement par la Conférence Suisse des Secrétaires Municipaux, l'Union des villes suisses et l'Association des Communes Suisses, ce colloque a pour objectif de sensibiliser les acteurs et les partenaires économiques aux effets pernicieux d'une surcharge de travail. Il mettra l'accent, au travers d'exposés et d'ateliers ciblés, sur des outils concrets permettant de reconnaître, chez soi-même et chez les autres, les signes et les nuisances conduisant à la maladie. De plus, le colloque présentera des mesures à mettre en œuvre, expliquera les bienfaits d'une activité physique adéquate et de techniques de relaxation et soulignera, enfin, l'importance du sommeil et d'une utilisation adaptée des outils électroniques qui respecte notre qualité de vie. Ce colloque devrait donc permettre de sensibiliser le monde du travail aux mesures nécessaires à une gestion efficace de chaque situation personnelle dans un environnement professionnel. En bref: comment ne pas perdre sa vie à la gagner.

Programme

- 09 h 00 Accueil, café et croissants
- 09 h 20 Message de bienvenue – Salutations
- 09 h 35 Le stress au travail – Causes, conséquences et prévention
Dr. med. M.P.H. Barbara Hochstrasser; médecin cheffe, clinique privée, Meiringen
- 10 h 20 Devenir malade à son poste de travail, réformer le poste ou le quitter
Manfred Linke, secrétaire municipal de St-Gall
- 10 h 30 Pause
- 10 h 50 Rôle et responsabilité de l'employeur en matière de protection de la santé au travail
Jean-Philippe Dunand, avocat, docteur en droit, professeur à l'Université de Neuchâtel
- 11 h 20 La fonction de syndic: passionnante, exigeante, épuisante ...
Daniel von Siebenthal, ancien syndic d'Yverdon-les-Bains
- 11 h 30 Manger sainement – en forme au travail! Influence de l'alimentation sur les performances au travail et sur la concentration
Jannicke Juchli, diététicienne diplômée FH, nutriteam, Berne
- 12 h 00 Repas
- 13 h 15 1^{ère} séquence des ateliers
- 14 h 30 Pause
- 14 h 45 2^{ème} séquence des ateliers
- 16 h 00 Pause
- 16 h 15 Conclusions / réflexions
- 16 h 45 Clôture du séminaire – Apéritif

Tous les exposés en plénum feront l'objet d'une traduction simultanée en français et en allemand.

Ateliers

Durant l'après-midi, les participants pourront suivre deux ateliers, au choix, parmi les ateliers suivants:

Atelier I (en français)

Rire, un outil antistress... Info ou intox? Osez les exercices de yoga du rire et ressentez les bienfaits du rire sur votre santé individuelle et sur l'esprit d'équipe

Danielle Gossett, animatrice en yoga du rire, consultante en bien-être (santé mentale, émotionnelle et physique)

Atelier II (en allemand, traduction simultanée en français)

Un bon sommeil, c'est quoi, en fait? Qu'est-ce qui le favorise et qu'est-ce qui l'empêche?

Dr. med., M.P.H. Barbara Hochstrasser; médecin cheffe, clinique privée, Meiringen

Atelier III (en allemand)

Valeurs et ressources personnelles, équilibre de vie

Helen Vock, lic. phil. II, formatrice avec brevet fédéral, Ebikon

Atelier IV (en français)

Pleine conscience (mindfulness) au travail: utopie ou réalité? Pourquoi? Comment?

Jean-Philippe Jacques, PharmD PhD. Certifié par le CFM de Umass Medical School. Fondateur de Ressource-Mindfulness

Atelier V (en allemand)

Activité physique régulière – en bonne santé au travail! Influence de l'activité physique sur les performances au travail et sur la concentration

Michael Pfanner, ancien sportif d'élite, entraîneur, nutriteam, Berne

Atelier VI (en français)

L'anticipation des tensions par la gestion du déséquilibre. Quelles perceptions de l'équilibre avez-vous?

Stéphane Maeder, Direction des Sports Universitaires UNIL/EPFL, responsable du Centre Sport et Santé UNIL/EPFL

Atelier VII (en français, traduction simultanée en allemand)

Survivre aux sollicitations des outils de communication et au stress de la vie connectée

Olivier Glassey, maître d'enseignement et de recherche, Observatoire Science, Politique, Société (OSPS), Faculté des sciences sociales et politiques (SSP), Université de Lausanne (UNIL)

Atelier VIII (en allemand)

Se détendre – Entre ne rien faire consciemment et se laisser aller de façon ciblée

Adrian Gilgen, spécialiste de gestion de la santé au travail, Visana Services SA

Nombre minimal de participants pour la tenue de chaque atelier: 10

Nous vous prions d'indiquer votre ordre de préférence lors de l'inscription.

La Compagnie théâtrale «Le Caméléon» animera le colloque avec diverses interventions.

Lieu / Inscription / Coût

Lieu

Musée des transports, Lidostrasse 5, 6006 Lucerne

Le Musée des transports (arrêt «Verkehrshaus») est atteignable en RER (ligne S3), par le train InterRegio ou par bus au départ de la gare CFF de Lucerne (lignes 6, 8 ou 24). Le trajet dure environ 10 minutes.

Délai d'inscription

Jusqu'au 15 octobre 2015

Inscription en ligne à l'adresse:

www.uniondesvilles.ch ou à www.chgemeinden.ch

Par e-mail à:

stadtkanzlei@chur.ch

Par voie postale à l'adresse suivante:

Conférence Suisse des Secrétaires Municipaux

Colloque Santé

Stadtkanzlei, Rathaus

Poststrasse 33, Case postale 660

7002 Coire

Coût

CHF 350.-, y.c. TVA, pour les membres de la Conférence suisse des secrétaires municipaux, de l'Union des villes suisses ou de l'Association des Communes Suisses

CHF 420.-, y.c. TVA, pour les non-membres

Après le 15 octobre 2015, une annulation sans frais n'est plus possible.

Avec la collaboration de Visana Services SA

Le colloque est soutenu par l'Office fédéral de la santé publique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP