

Coaching Sur-Mesure

SIMON DELACHAUX
COACH AGRÉE & CONFÉRENCIER

Formations en santé au travail

Introduction à la santé au travail

(Pour les cadres)

Introduction aux RPS et aux TMS et rôle des cadres dans le dépistage et la prévention de ces problématiques de santé. Gestion de l'absence perlée et de longue durée dans le but d'un retour au travail optimal. Élaboration d'un guide des bonnes pratiques.

Versions :

Partie RPS/TMS uniquement Durée : 1h30

Partie Absences perlées et longues Durée : 2h00

Max 10 pers. Chfr: 250.- Horaire

Gérer son stress

(Pour les cadres et les collaborateurs)

Comprendre les mécanismes du stress et identifier les leviers d'actions concrètes permettant de faire de ce phénomène physiologique un allié, plutôt qu'un adversaire.

Durée : 2h00 Chfr: 500.-

Max 20 pers.



Mise en place d'un référentiel de valeurs d'équipe (cadres)

Permet aux cadres d'établir avec leurs équipes un référentiel de valeurs de travail dynamique favorisant l'engagement de chacun et un climat optimal.

Durée : ½ journée + 2x1h30

Chfr : 2'700.-

Contactez-nous

Du lundi au vendredi
08h30 à 17h30



079 421 81 75



contact@innovative-solution.ch
www.innovative-solution.ch

Autres Prestations

Manutention / protection du dos

(Pour les collaborateurs)

Introduction aux gestes élémentaires de prévention des troubles musculosquelettiques sous forme d'ateliers et d'échanges de pratique.

Durée : 2h00

Max 12 pers. Chfr : 500.-

Ateliers santé et travail (collaborateurs)

Ateliers de réflexion, de mise en place et de suivis d'objectifs personnels visant à promouvoir la santé en entreprise par des actions concrètes. Les ateliers varient en fonction des besoins de l'employeur.

Chfr : 250.- Horaire avec établissement d'un forfait selon la demande

Cafés santé en entreprise (collaborateurs et cadres)

40 minutes le matin ou en début d'après-midi autour d'une thématique de santé au travail et d'échanges sur le sujet.

Chfr : 150.-

Prise en main de son poste informatisé Prévention des TMS

(Pour le personnel administratif)

Formation brève sur les bonnes pratiques du travail en poste informatisé dans le but de prévenir les TMS des membres supérieurs.

Durée : 1h30 (sur les places de travail) Max 6 pers.

Chfr: 450.-

Manutention / protection du dos

(Pour les cadres et les collaborateurs)

Identifier les mécanismes de l'épuisement professionnel et élaborer des actions de prévention personnelles et collectives.

Durée : 1h30 Chfr : 450.-

Max 12 pers.

Dépendances et travail

(Pour les cadres)

Comprendre les mécanismes d'addiction et les moyens de prévention et de soutien des collaborateurs par leurs responsables.

Durée : 1h30 + supervision de groupe sur des cas concrets au besoin

Max 8 pers. Chfr : 250.- Horaire

Travail de nuit et santé

(Pour les collaborateurs)

Aborder la santé sous trois axes (Repos, alimentation et mouvement) Afin de donner aux collaborateurs les outils nécessaires pour prévenir les effets indésirables du travail de nuit sur leur santé.

Versions

Initiation : Durée : 1h30

Formation complète : Durée : 1x3h, puis 2x1h

Max 12 pers. Chfr : 250.- horaire

Formation à la demande

(Pour les collaborateurs)

Selon les besoins et sur une thématique particulière à l'entreprise.

Chfr : 250.-Horaire

Contactez-nous

Du lundi au vendredi
08h30 à 17h30



079 421 81 75



contact@innovative-solution.ch
www.innovative-solution.ch

Valorisation et sens au travail des 45ans et + vers une reprise en main des Performances SENSE +

Pour qu'une organisation fonctionne harmonieusement, chacune des parties prenantes doit se sentir engagée personnellement dans l'atteinte des objectifs collectifs. La démarche de Sense+ permet aux collaborateurs de garder un niveau d'engagement et de productivité optimal et de faire de leur carrière une opportunité riche de sens.

Chfr : 1'600.-par collaborateur

Retraite et santé

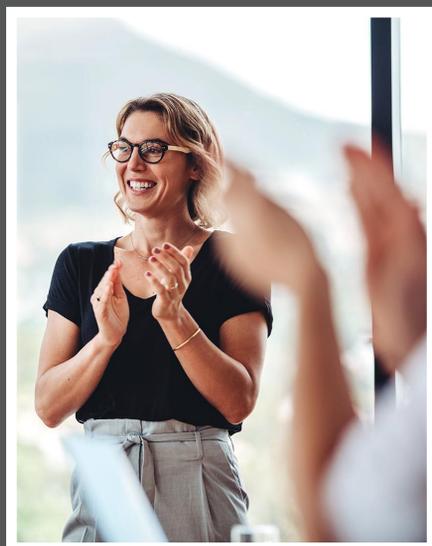
(Pour les collaborateurs)

Aborder la retraite sous l'angle de la santé afin de permettre aux collaborateurs pré-retraités d'adopter les bonnes pratiques pour profiter au maximum et en santé de leur retraite.

Durée : 3h00

Max 15 pers. Chfr: 700.-

Les temps de formation peuvent s'adapter en fonction des besoins et des possibilités de l'employeur.



Coaching focus

Accompagnement du collaborateur vers l'atteinte d'objectifs concrets. La démarche est composée :

- D'une séance tripartite avec le coach, le collaborateur et l'employeur afin de définir les objectifs globaux de la démarche.
- D'une séance de 4h00 (1/2journée) en présentiel intensive dont le but est de déterminer les étapes nécessaires à l'atteinte des objectifs, la levée des freins au progrès et l'établissement d'une roadmap.
- De deux séances de 1h (en présentiel ou par Zoom) destinées à ajuster les objectifs
- D'une séance de clôture en tripartite avec le coach, le collaborateur et l'employeur

Chfr :1500.-

Coaching horaire sur demande

En présentiel ou via Zoom
Chfr : 200.-Horaire

Contactez-nous

Du lundi au vendredi
08h30 à 17h30



079 421 81 75



contact@innovative-solution.ch
www.innovative-solution.ch