

# Votre référence en formation professionnelle

CATALOGUE DES  
FORMATIONS & ATELIERS



# Au service de votre santé

Corporate Health Services est une marque de Vaudoise Services SA dédiée à la santé au travail, qui a vu le jour en juillet 2020.

Composée de spécialistes en assurance, en droit et en psychologie, notre équipe vous soutient dans la gestion de la santé dans votre entreprise.

Ensemble, construisons un environnement professionnel propice à l'épanouissement de vos équipes et à la croissance durable de votre entreprise.



# Pourquoi former vos équipes ?

Développer les compétences des collaborateurs et des managers est un levier essentiel pour prévenir les risques, renforcer la cohésion et améliorer la qualité de vie au travail. Nos formations, animées par nos spécialistes, vous apportent des outils concrets et directement applicables dans votre quotidien professionnel.



## UNE OFFRE FLEXIBLE ET MODULABLE

- ✓ Formats variés : petit-déjeuner, lunch & learn, workshop, formation, conférence
- ✓ Durée et contenu ajustés selon votre temps disponible et votre public
- ✓ Publics variés : direction, RH, managers, collaborateurs, représentants du personnel, etc.



## NOS OBJECTIFS

- ✓ Renforcer les compétences des équipes
- ✓ Prévenir les risques humains
- ✓ Soutenir un environnement de travail sain
- ✓ Favoriser les pratiques managériales



## NOTRE ENGAGEMENT

- ✓ Approche pragmatique, ancrée dans la réalité du terrain
- ✓ Équipe pluridisciplinaire
- ✓ Outils concrets
- ✓ Interventions sur-mesure, adaptées à vos enjeux et à vos équipes

# La gestion des absences

L'impact des absences ne se limite pas à la continuité des activités : elles influencent directement le climat de travail, la qualité des prestations, la charge de travail des équipes et parfois même la santé des collaborateur·trice·s. Dans ce contexte, les managers de proximité et les professionnel·le·s des ressources humaines jouent un rôle déterminant. Leur capacité à prévenir les absences, à mener les entretiens adéquats et à instaurer une relation de confiance contribue non seulement à réduire les situations problématiques mais également à renforcer l'engagement des équipes.

Cette formation vise à outiller les managers de proximité et les ressources humaines à une bonne gestion des absences.



## OBJECTIFS

- Former aux bonnes pratiques en matière de gestion des absences
- Identifier les différents types d'absences
- Entraîner les différents types d'entretiens
- Appliquer les outils par des mises en situation
- Connaître les bases légales



Managers de  
proximité,  
responsables RH



1 jour

# Introduction aux risques psychosociaux

Les risques psychosociaux (RPS) représentent un enjeu crucial pour la santé et le bien-être des travailleurs. Les RPS englobent une variété de facteurs qu'il est essentiel de reconnaître et de gérer afin de garantir un environnement de travail sain et durable.

Cette formation vise à fournir aux participants les connaissances et les outils nécessaires pour identifier, comprendre et gérer les risques psychosociaux et le stress au travail. Elle est conçue pour aider les personnes à mieux gérer leurs émotions, à communiquer de manière constructive et à prévenir le syndrome d'épuisement professionnel.



## OBJECTIFS

- Clarifier les risques psychosociaux et le contexte légal
- Prendre conscience de l'importance de la gestion des émotions et de la communication constructive pour un climat de travail sain
- Comprendre les mécanismes de stress, identifier les signes précurseurs et acquérir tous les outils de prévention et de gestion



Managers de proximité,  
responsables RH



1 jour



# Santé féminine et masculine : briser les tabous

Dans le monde du travail, la santé féminine et masculine reste encore trop souvent entourée de silence, de stéréotypes ou de malentendus. Qu'il s'agisse des douleurs liées à l'endométriose, des symptômes de la ménopause, de la pression à toujours paraître solide ou du tabou autour de la santé mentale, ces réalités, bien que différentes selon le genre, sont souvent invisibles. Pourtant, elles influencent directement le bien-être des collaborateur·trice·s, leur engagement et leur performance.

Cette formation propose de lever le voile sur ces enjeux encore peu abordés, afin d'ouvrir un dialogue respectueux et constructif au sein des équipes.



## OBJECTIFS

- Identifier les enjeux spécifiques liés à la santé féminine et masculine au travail
- Reconnaître les stéréotypes et tabous encore présents
- Comprendre l'impact du silence ou du déni sur la performance, le bien-être et la santé mentale
- Mettre en place des actions concrètes pour un environnement de travail plus équitable



Managers de proximité,  
responsables RH et  
collaborateurs



1 jour

# Santé et équilibre au travail pour les 50+

Les salarié·e·s de 50 ans et plus rencontrent au travail des défis particuliers, souvent liés aux idées reçues sur l'âge et aux périodes de transition dans leur parcours professionnel. Il est crucial de valoriser leur savoir-faire et de soutenir leur bien-être pour garantir leur motivation et leur progression dans l'entreprise. Pourtant, ces aspects restent encore trop peu pris en considération.

Cette formation a pour objectif de mieux appréhender ces enjeux, de dépasser les stéréotypes et de favoriser un cadre de travail propice à l'épanouissement et à la réussite des collaborateur·trice·s expérimenté·e·s.



## OBJECTIFS

- Identifier les enjeux physiques et psychologiques pour les 50+
- Comprendre les défis liés à l'organisation vie privée - vie professionnelle et explorer les différents rôles des 50+
- Mettre en lumière les avantages d'employer les 50+



Managers de proximité,  
responsables RH



1/2 jour



# Développer une culture du feedback au sein d'une entreprise

Dans de nombreuses organisations, le feedback reste un exercice sensible : difficulté à exprimer ce qui doit être dit, crainte de froisser, manque de cadre partagé. Pourtant, lorsqu'il est utilisé de manière constructive, le feedback devient un levier puissant pour renforcer la collaboration, soutenir le développement professionnel et prévenir les tensions.

Cette formation propose un cadre clair pour comprendre le rôle du feedback et l'utiliser comme outil de régulation et de qualité relationnelle. Elle s'appuie sur la théorie des systèmes, la psychologie de la communication et le modèle de la Communication Non Violente (CNV).



## OBJECTIFS

- Apprendre à donner un feedback de manière constructive
- Savoir recevoir un feedback sans se justifier ou se défendre
- S'entraîner à utiliser le modèle CNV dans des situations concrètes
- Identifier les réactions émotionnelles et les gérer



Managers,  
responsables RH et  
collaborateurs



1 jour

# Travailler ensemble : comprendre et valoriser les générations

Dans les entreprises actuelles, plusieurs générations collaborent avec des références, des codes et des attentes parfois très différentes. Ces contrastes peuvent créer des incompréhensions, mais ils constituent aussi une ressource précieuse pour renforcer la créativité, l'efficacité et la cohésion des équipes.

Cette formation propose une compréhension claire et nuancée des dynamiques intergénérationnelles afin de dépasser les idées reçues. En s'appuyant sur des apports scientifiques et des exemples concrets issus de situations réelles, elle aide les participant·e·s à identifier ce qui génère réellement tensions ou malentendus.



## OBJECTIFS

- Dépasser les stéréotypes générationnels et les biais cognitifs
- Identifier les différences de valeurs, de représentations et d'attentes au travail
- Reconnaître les facteurs de résistance ou de vulnérabilité
- Valoriser la complémentarité des profils au sein des équipes



Managers,  
responsables RH



1 jour

# Santé, prévention et bien-être en entreprise pour les apprenants

Entrer dans le monde professionnel implique de nouveaux repères, de nouveaux rythmes et parfois des défis pour préserver sa santé, son énergie et sa confiance. Cette formation d'une demi-journée offre aux apprenants un cadre clair pour mieux comprendre les comportements qui soutiennent leur bien-être au travail et une attitude professionnelle adaptée.

Elle aborde les habitudes de vie essentielles — sommeil, alimentation, usage des médias — ainsi que le fonctionnement du stress et ses manifestations. Les participant·e·s découvrent des outils simples et immédiatement applicables pour mieux gérer leur énergie : respiration, pauses, conscience digitale.



## OBJECTIFS

- Comprendre l'impact des habitudes de vie sur la santé, la concentration et la performance
- Identifier les mécanismes de stress et apprendre à mieux les réguler au quotidien
- Adopter une attitude professionnelle adaptée
- Renforcer la confiance en soi et développer la capacité à demander de l'aide



Apprentis,  
stagiaires



1/2 jour



# Les ateliers

Chaque thématique peut être ajustée en termes de contenu et de format, en fonction des besoins spécifiques de l'entreprise ainsi que des contraintes de planning.

## Slow Performance : réussir sans s'épuiser

Ralentir pour mieux performer ; apprendre à dire non ; intégrer des rituels de récupération

 1h


## Mieux vivre le changement

Réactions émotionnelles au changement ; renforcement de la résilience ; élaboration d'un plan personnel

 1h30

## Sommeil et alimentation

Impact du sommeil et de l'alimentation sur l'énergie ; conseils pratiques

 1h – 1h30

## Gérer son énergie plutôt que son temps

Identifier ses rythmes d'énergie ; organiser ses tâches ; intégrer des micro-pauses efficaces

 1h

## Petites habitudes, grand impact

Comprendre et construire des micro-habitudes de bien-être au travail ; ancrage durable

 1h

## Renforcer sa concentration

Gérer les interruptions ; stratégies pratiques pour renforcer son attention

 1h

## Equilibre vie pro / vie perso : recréer des frontières saines

Techniques pour séparer mentalement les sphères pro et perso ; rituels de déconnexion ; priorisation

 1h

## Equilibre féminin au travail : sortir des silences

Explorer les tabous persistants, réfléchir sur les ressources spécifiques du féminin au travail

 1h

## La place des émotions au travail

Comprendre le rôle des émotions, les identifier et les nommer, pratiques de régulation émotionnelle

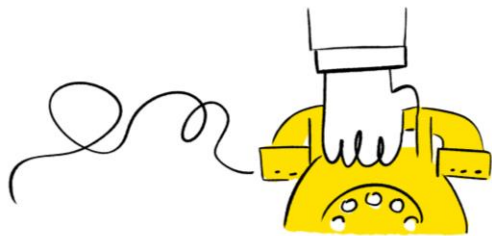
 1h

## Le lâcher prise

Clarifier les idées reçues autour du lâcher prise, identifier ce qui peut être laissé, expériences guidées

 1h

Se former sur ces sujets, c'est offrir aux  
collaborateur·trice·s des outils utiles dans leur  
quotidien professionnel — et parfois même personnel.  
C'est aussi affirmer une culture d'entreprise attentive  
à l'humain et engagée dans la prévention.



## Contact

[info@corporatehealthservices.ch](mailto:info@corporatehealthservices.ch)

[www.corporatehealthservices.ch](http://www.corporatehealthservices.ch)

+41 21 525 46 00

**Et si vous ne trouvez pas la thématique qui vous correspond ?**

Nous co-construisons avec vous des interventions sur mesure, en fonction de vos besoins spécifiques.