

Protection d'assurance complète
avec Cyber-Edge 3.0

UNE CYBERATTAQUE!
QUE FAUT-IL

FAIRE
DÉSORMAIS?

Rien ne va plus pour la maison de vente par correspondance en ligne Meier. Les commandes ne peuvent plus être effectuées. Les confirmations de commande n'arrivent plus. Des factures erronées sont générées et des cartes de crédit sont débitées par erreur. Des clients furieux prennent d'assaut l'assistance téléphonique, le seul canal de communication disponible. Que s'est-il passé?

La maison de vente par correspondance a été victime d'une cyberattaque. Ce qui était autrefois une chose rare fait partie aujourd'hui de la réalité quotidienne. Selon un sondage représentatif de l'institut de recherche pour les études de marché dans le domaine social gfs, plus d'un tiers des PME suisses sont concernées par des attaques de ce type. Mais aussi parce qu'environ 40% des entreprises ne prennent pas au sérieux les mesures de protection. Ce qui facilite la tâche aux auteurs de ces attaques.

Minimiser le risque résiduel

Tout ne peut pas être assuré du point de vue technique ou organisationnel. Un risque subsiste toujours. C'est ici que Cyber-Edge 3.0 intervient. A partir de début mai, Visana proposera cette protection d'assurance complète contre les conséquences financières générées par les cyberattaques. Ce produit est conçu

spécialement pour les PME. La compagnie d'assurance AIG est l'organisme qui supporte le risque.

Que propose Cyber-Edge 3.0?

Le CEO de la maison de vente par correspondance en ligne Meier contacte immédiatement AIG. Peu après, les spécialistes de l'informatique sont à l'œuvre. Ils recherchent l'origine du problème et constatent que les données de la clientèle ont également été volées. Les questions juridiques seront étudiées. Les experts en relations publiques apportent leur soutien pour la communication avec la clientèle, l'autorité de surveillance et le public. Le tout est couvert par Cyber-Edge 3.0.

Benjamin Stupan

Responsable de projets Clientèle entreprises

GAGNEZ UNE PHARMACIE DE VOYAGE

Lorsque vous faites une randonnée en montagne, vous n'avez sûrement que le minimum de bagage avec vous, pour éviter tout poids inutile. Toutefois, une petite pharmacie de voyage, contenant des sparadraps pour les ampoules et les petites blessures, ne doit pas manquer à votre équipement. Participez à notre tirage au sort et gagnez une pharmacie de voyage compacte. En

plus de cela, vous recevez aussi un pratique bandana polyvalent de Buff, qui ne prend pas non plus beaucoup de place dans le sac à dos. Pour ce faire, répondez à la question suivante:

où a lieu la journée Stop Risk consacrée aux sports de montagne?

A Feusisberg, Engelberg ou Sörenberg?

Vous pouvez participer au tirage au sort sur www.visana.ch/tirageausort. Scannez le code QR afin d'accéder directement au formulaire du concours. Délai de participation: le 15 juin 2018



Portrait de client

Moments de détente aquatique: Aqua-Spa-Resorts SA

Forum de fin de journée GSE

Gérer la pression en équipe

Prévention gratuite des accidents

Journée Stop Risk consacrée aux sports de montagne à Engelberg

Visana business News

Magazine pour la clientèle entreprises 2/2018

visana

A votre service, tout simplement.



SOMMAIRE

Six univers aquatiques pour se détendre 3

GSE: faire face à la pression en équipe 6

Collaboratrice de Visana en point de mire 8

L'équipe, un rocher dans la houle 10

La montagne, en toute sécurité 11

Protection d'assurance contre les cyber-risques
Concours 12

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Le premier semestre touche déjà à sa fin et nous nous réjouissons toutes et tous à la perspective d'un été ensoleillé. Je souhaiterais toutefois revenir encore une fois sur l'exercice écoulé. Le groupe Visana s'est imposé avec succès sur le difficile marché de l'assurance et a présenté des chiffres positifs. Cela vaut également pour le domaine de la clientèle entreprises, dans lequel nous mettons toujours l'accent sur une qualité de service optimale et un conseil compétent offrant une plus-value à la clientèle. Souhaitez-vous consulter les chiffres détaillés de l'exercice 2017 de Visana? Vous les trouverez comme à l'accoutumée sur notre site Internet, sous www.visana.ch/rapportdegestion.

A l'occasion de la journée Stop Risk consacrée aux sports de montagne, organisée le 7 septembre 2018 à Engelberg, les participantes et participants recevront des conseils utiles sur le thème de la prévention des accidents en montagne; une attention particulière sera notamment accordée à la planification des randonnées ou des parcours d'escalade. Cet été également, la participation est gratuite pour les collaboratrices et collaborateurs de la clientèle entreprises de Visana. Je vous recommande vivement cet événement passionnant. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet en page 11.

La numérisation est sur toutes les lèvres. Elle offre des opportunités, mais présente aussi certains risques. Comment votre entreprise se protège-t-elle des cyberattaques? Selon un sondage, plus d'un tiers des PME suisses en ont déjà été victimes. Sans doute aussi car de nombreuses entreprises investissent encore trop peu dans la protection de leurs systèmes ou sous-estiment tout simplement les risques. Cyber-Edge 3.0 offre une protection d'assurance complète en cas d'attaque de pirates informatiques. Pour en savoir davantage, rendez-vous à la page 12.

Je vous souhaite un bel été et une année 2018 couronnée de succès.

Patrizio Bühlmann
Membre de la direction, responsable du ressort Clientèle entreprises



Retrouvez-nous sur facebook!
www.facebook.com/Visana2



Impressum

Visana business News est une publication de Visana Services SA à l'intention de sa clientèle entreprises. • Rédaction: Stephan Fischer, Karin Roggli • Adresse: Visana business News, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15 • Fax: 031 357 96 22 • E-mail: business@visana.ch • Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg • Couverture: Mauro Mellone • Impression: Appenzeller Druckerei • Internet: www.visana.ch/clientele_entreprises www.facebook.com/Visana2



Aqua-Spa-Resorts SA

UN BAIN DE DÉTENTE LOIN DU QUOTIDIEN

Un bain dans l'eau chaude est pour beaucoup synonyme de détente pour le corps et l'esprit. Les anciens Romains en louaient déjà les bienfaits. Tout comme Aqua-Spa-Resorts SA aujourd'hui, qui exploite six établissements de bain dédiés au bien-être, à la détente et au repos. Dans un marché fortement concurrentiel, ils poursuivent leur propre stratégie pour réussir.

La santé est une tendance très en vogue actuellement et représente un marché en pleine expansion. C'est pourquoi le nombre de fournisseurs augmente, d'où une concurrence accrue pour gagner des parts de marché et attirer la clientèle. Il en va de même pour les établissements de bain, qui incarnent pour beaucoup la quintessence du bien-être et de la relaxation. Aqua-Spa-Resorts SA possède six établissements à Berne, Schönbühl BE, Samedan, Zurich, Rigi Kaltbad et Locarno. L'atmosphère apaisante et l'entrée à la journée sont deux facteurs de succès importants.

Le repos plutôt que l'action

«Dans nos six établissements de bain, nous avons volontairement renoncé à miser sur le divertissement et l'action», déclare le CEO Christian Klein. C'est la raison pour laquelle vous n'y trouverez aucun toboggan aquatique ou plongeur ni aucune autre installation similaire. «Nous ne nous distinguons pas non plus par l'exclusivité, chez nous, tous les visiteurs et visiteuses sont les bienvenus.» Il existe toutefois une petite restriction: les enfants doivent être âgés d'au moins un an. Par ailleurs, cer-

taines offres ne peuvent être utilisées qu'à partir d'un certain âge, comme la zone irlandaise-romaine à Zurich, qui n'est accessible qu'à partir de 16 ans. Ou à Samedan, où l'entrée pour les enfants jusqu'à 14 ans n'est possible qu'entre 10h00 et 17h00.

Merve Kutay, responsable Marketing et communication d'Aqua-Spa-Resorts SA, s'en explique: «Nous sommes un établissement dédié au repos et à la relaxation. C'est pour cette même raison que les téléphones portables sont interdits.» Elle comprend naturellement que les visiteurs et visiteuses souhaitent immortaliser leur expérience en photos, pour les partager avec leurs amis/es. «Nous ne pouvons pas empêcher totalement cela, mais nous faisons tout notre possible pour que nos visiteurs et visiteuses ne soient pas dérangés par des téléphones portables», ajoute-t-elle.

Moins de stress grâce à l'entrée journalière

Une visite dans l'un des établissements de bain d'Aqua-Spa-Resorts SA peut contribuer à la «détox numérique», c'est-à-dire renoncer volontairement aux appareils électroniques. «Nous sou-



haitons que nos visiteurs et visiteuses s'éloignent du quotidien, se détendent et oublient le temps», déclare Merve Kutay. «C'est pour quoi il n'y a presque aucune horloge dans nos établissements.»

Le fait que tous les établissements d'Aqua-Spa-Resorts SA proposent uniquement des entrées journalières permet encore davantage de lever le pied par rapport au rythme souvent effréné du quotidien. «Ce point nous tient à cœur et nous distingue de la concurrence», précise le CEO Christian Klein. «Comme nous ne proposons pas d'entrées avec une limite horaire, les visi-

Aqua-Spa-Resorts SA

L'entreprise fondée en 2005 et dirigée par le CEO Christian Klein exploite six spas à Berne, Schönbühl BE, Samedan, Zurich, Rigi Kaltbad et Locarno. Chaque spa est dirigé localement par une gérante ou un gérant. Une partie des établissements de bain et de bien-être ont été repris, rénovés et réaménagés par Aqua-Spa-Resorts SA, tandis que l'autre partie a été conçue et construite par l'entreprise elle-même. Le «Termali Salini & Spa» ouvert en 2013 à Locarno est le dernier né de la société. Le siège principal d'Aqua-Spa-Resorts SA situé à Sursee accueille les fonctions d'administration classiques pour l'entreprise dans son ensemble (direction, finances, personnel, marketing, communication). www.aqua-spa-resorts.ch

**AQUA · SPA
RESORTS**

teurs et visiteuses évitent le stress de devoir sortir du bain suffisamment tôt pour avoir le temps de se changer ou se sécher les cheveux, sans payer un supplément. Une telle situation annulerait naturellement toute sensation de relaxation.»

Une concurrence croissante

Au moment de la fondation de l'entreprise en 2005, les bains thermaux classiques étaient les principaux leaders sur le marché. «Au cours des dernières années, toute une série de nouveaux concurrents sont apparus, avec toutefois une vision différente de la nôtre», explique Christian Klein. L'offre de loisirs en constante expansion représente également un important facteur de concurrence, car beaucoup de personnes décident de manière spontanée de ce qu'ils feront le jour même ou le week-end qui vient. Skate park, accrobranche, escalade en salle ou randonnée, ou plutôt un moment de détente dans un bain d'eau chaude?

Par ailleurs, la météo joue à cet égard aussi un rôle important. «Notre activité est dépendante du temps qu'il fait, c'est incontestable», explique le CEO. La haute saison dure généralement de l'automne au printemps, avec des pics d'activité durant les vacances de Noël et les vacances scolaires. L'ensemble des établissements sont toutefois ouverts toute l'année, avec parfois de vastes espaces extérieurs qui invitent à la détente aussi en été, lorsque le soleil brille. «Contrairement à beaucoup d'autres, nous n'avons toutefois rien contre un été gris et pluvieux», ajoute Christian Klein en riant.

Un chauffage écologique

Presque tous les bains d'Aqua-Spa-Resorts SA disposent de leurs propres sources. L'eau présente toutefois des températures différentes et est chauffée à 35 degrés, ce qui nécessite beaucoup d'énergie et s'avère coûteux. L'écologie et la durabilité sont donc des thèmes essentiels pour l'entreprise. L'eau utilisée pour les espaces aquatiques est chauffée aux températures souhaitées par l'énergie géothermique, la récupération

thermique, des pompes à chaleur ou un système de chauffage à bois. L'établissement de Rigi Kaltbad est par exemple chauffé exclusivement au moyen d'un système de chauffage à bûches. Le bois provient des forêts de Rigi, ce qui permet de courtes distances de transport. Le gaz et le pétrole ne sont utilisés dans les autres établissements d'Aqua-Spa-Resorts SA qu'en complément, afin de couvrir les pics de production de chaleur.

Des chefs en maillot de bain

Le maillot de bain figure parmi l'équipement essentiel du CEO Christian Klein et reste en permanence dans sa voiture. Il est souvent en déplacement et entretient des contacts étroits avec les quatre gérantes et les deux gérants qui dirigent les différents établissements. «Chaque année pendant deux jours, nous visitons notamment un site et testons ensemble les installations aquatiques et les offres proposées, du rituel de bain au massage. Nous discutons ensuite de ce que nous pouvons éventuellement encore améliorer.» Naturellement, ils se doivent également de visiter leurs concurrents, car ces derniers ne restent pas les bras croisés.

Pour le CEO, une poursuite du développement de l'entreprise constitue une option possible: «La croissance, oui, mais seulement de façon contrôlée», déclare Christian Klein. Il s'intéresse notamment aux sites suisses avec un bâtiment doté d'une architecture intéressante, tout en étant exploitable du point de vue économique. Mais ce type de sites est de plus en plus rare. «Chaque année, une dizaine de projets nous sont présentés.



«Dans nos établissements de bain, nous mettons l'accent sur le repos et la détente, loin de l'effervescence du quotidien», déclarent Christian Klein (CEO d'Aqua-Spa-Resorts SA) et Merve Kutay (responsable Marketing et communication).

La signification de «spa»

Les avis divergent sur la signification du terme «spa». Pour les uns et les unes, un spa est simplement synonyme de bain thermal, notamment dans le monde anglo-saxon. En Suisse, bon nombre d'hôtels proposant le complément «spa» mettent en avant le fait que leur offre en matière de bien-être inclut par exemple des piscines, des bassins d'eau chaude et froide, des saunas, des zones de détente, des espaces de fitness et/ou des massages. Le terme de spa est dérivé de la ville thermale belge Spa, également connue pour son circuit de Formule 1 Spa-Francorchamps. En de nombreux endroits, le mot «spa» est considéré comme l'abréviation latine de «Sanus per aquam», «Salus per aquam» ou «Sanitas per aquam» («la santé par l'eau»), bien qu'aucune donnée historique ne le démontre.

Nous les étudions attentivement.» Certains projets pourraient effectivement permettre de poursuivre le développement, mais avec les éventuels changements d'affectation de zones, il s'agit d'un processus de longue haleine. Ici aussi, il faut faire preuve de calme et de sérénité.

Stephan Fischer

Communication d'entreprise





Photos: Alfonso Smith

Spécial GSE: faire face à la pression en équipe

DÉVELOPPER ENSEMBLE DES STRATÉGIES CONTRE L'ÉPUISEMENT

Les changements, la concentration du travail, la pression des délais et les attentes élevées quant au rythme de travail des collaborateurs et collaboratrices font partie du quotidien professionnel d'une équipe. Il peut en résulter des effets négatifs sur la santé psychique. La forte hausse des absences pour causes psychiques dans ce contexte est préoccupante.

Dans l'édition 3/17 de Visana business News, nous avons abordé le thème de la résilience en tant que compétence individuelle. Dans l'article, il était question des personnes qui sont en mesure de gérer les circonstances défavorables et de maintenir ainsi leur santé psychique. Des études indiquent que l'aptitude individuelle n'est pas le seul paramètre pouvant être pris en considération pour la gestion du stress et des crises. L'équipe de travail, avec les aptitudes et expériences de tous ses membres (capacité à résoudre les problèmes, stabilité émotionnelle, etc.), joue également un rôle tout aussi important lorsqu'il s'agit d'identifier les facteurs de stress de l'équipe et d'y faire face ensemble.

Résilience organisationnelle

Outre la gestion du stress individuelle, les stratégies communes à des individus, des équipes et des organisations doivent être davantage prises en considération. Celles-ci sont regroupées sous le terme de «résilience organisationnelle». Voici ce qu'il signifie: des entreprises ou des équipes identifient un écart entre les exigences et les ressources et peuvent réagir de manière flexible à la nouvelle exigence. La question centrale est la suivante: comment une équipe peut-elle maintenir sa capacité d'action dans des situations exceptionnelles? Il ne s'agit pas seulement de savoir si une entreprise et ses équipes demeurent résistantes

et de quelle façon, mais également si les conditions de travail favorisent un comportement résilient des collaborateurs et collaboratrices et des équipes et par quels moyens.

Stratégies d'équipe contre l'épuisement au travail

Pour gérer la pression des délais en tant qu'individu, nous nous appuyons soit sur des stratégies actives (en fixant des priorités), soit sur des stratégies relevant de l'émotionnel (par exemple, par le biais d'exercices de relaxation). En revanche, les équipes choisissent presque toujours des stratégies actives pour faire face à la pression. Une équipe qui renoncerait aux pauses communes ferait le choix d'une stratégie défavorable à la santé. A l'inverse, clarifier la répartition des tâches et les exigences, par exemple, aurait un effet favorable sur la santé.

L'avantage des stratégies actives est qu'elles visent à réduire et éviter la pression des délais, ce qui réduit la fatigue. Par ailleurs, elles présentent un potentiel effet favorable sur la santé, car elles tiennent compte des limites de performance des membres de l'équipe. Il convient de mentionner en particulier deux stratégies à cet égard:

1. Fixer des priorités au sein de l'équipe

Pour l'équipe, la question se pose de savoir si les priorités fixées ont été adaptées d'un commun accord durant les phases où la pression est élevée. Par exemple, lorsque de nouvelles tâches sont venues s'ajouter. Ou s'il a été clairement défini dans quel délai les demandes de la clientèle doivent être traitées.

2. Clarifier les exigences au sein de l'équipe

Les personnes en charge de conduite doivent discuter avec leurs équipes des aspects importants en la matière, par exemple: «Avant le traitement des tâches, avons-nous défini précisément le résultat à obtenir?» ou «Avons-nous convenu ensemble de faire uniquement ce que la clientèle attend?».

Faire face ensemble aux crises

La résilience en tant que compétence individuelle et organisationnelle aide à faire face aux problèmes inattendus et aux situations critiques exceptionnelles dans le contexte professionnel. Les stratégies communes permettent à l'équipe de maintenir et de favoriser la santé et la capacité de travail des différents membres. Si toutefois l'exception devient la règle et que les collaborateurs et collaboratrices doivent faire appel à leur résilience de manière répétée, les personnes responsables des décisions au sein de l'entreprise devraient impérativement analyser les déficits structurels, afin de traiter le problème à sa source.

Comment favorisez-vous la résilience de vos collaborateurs et collaboratrices dans votre entreprise? Qu'est-ce qui aide les personnes en charge de conduite de votre entreprise à consti-



Les exigences posées aux individus sont en constante augmentation.

Améliorez la résistance de votre équipe

- Restez au fait des changements importants et communiquez-les à votre équipe («identifier et communiquer les développements importants»).
- Si des erreurs sont commises, déterminez si la collaboration au sein de l'équipe peut être améliorée («examiner la répartition du travail et les étapes de processus»).
- Adaptez de manière flexible la répartition des tâches au sein de l'équipe («réagir de manière flexible aux problèmes»).

Source: Tipps zur Förderung von Teamresilienz, par Soucek et al., 2018

tuer des équipes résilientes? Comment les personnes en charge de conduite peuvent-elles renforcer la résilience au sein de leurs équipes? Si vous cherchez des réponses à ces questions, nos spécialistes GSE se tiennent volontiers à votre disposition pour vous apporter conseils et soutien. Nous vous aidons à identifier les aptitudes individuelles des membres de votre équipe, les attitudes d'équipe positives ou les processus d'équipe favorables à la santé. N'hésitez pas à nous contacter. Vous trouverez des informations complémentaires sur notre éventail de prestations de service GSE sur www.visana.ch/gestiondelasante.

Adrian Gilgen

Spécialiste de la gestion de la santé en entreprise



Photo: Remo Büssis

Collaboratrice de Visana
en point de mire

«**MON TRAVAIL ÉVOLUE AVEC MOI**»

Assistante au centre de compétence du ressort Clientèle entreprises, Marina Cioccarelli n'est pas une secrétaire classique. Elle est parfois réviseur, en visite chez des clients, parfois collaboratrice dans des projets importants du domaine d'affaires Clientèle entreprises. Grâce à ses connaissances fondées du domaine, elle soutient le responsable du département dans divers domaines spécialisés et apporte son aide là où elle est nécessaire.

Chez Visana, les assistantes ne se contentent pas de faire du café, de copier des documents, d'arroser les plantes et de régler du travail administratif. Bien au contraire: Marina Cioccarelli, assistante du responsable de département au centre de compétence Clientèle entreprises, résume le côté fascinant de son activité: «Le matin, je ne sais souvent pas ce qui m'attend au cours de la journée à venir».

Le «cœur» de la Clientèle entreprises

Le centre de compétence du ressort Clientèle entreprises est composé de 26 collaboratrices et collaborateurs et représente le «cœur» du domaine d'affaires Clientèle entreprises, en charge du suivi des contrats de plus de 13 300 clients entreprises. Au centre de compétence, les collaborateurs et collaboratrices calculent les offres individuelles sur la base des indications des

courtiers et/ou des conseillères et conseillers aux entreprises, qui sont en contact avec la clientèle, et règlent tous les travaux administratifs en lien avec les contrats existants. «En tant qu'assistante du responsable du département, je vois tous les domaines de ce dernier et en partie aussi du domaine d'affaires Clientèle entreprises. Cela rend mon travail varié et diversifié», commente Marina Cioccarelli. «Mon poste n'a pas un profil fixe, mais évolue quotidiennement avec moi», ajoute-t-elle. L'administration et l'organisation ne représentent que la moitié du temps de travail de l'assistante.

Un sac à dos plein de connaissances

Depuis juillet 2017, Marina Cioccarelli travaille au centre de compétence. Comme elle avait auparavant été active au centre de prestations Indemnités journalières de Visana et secrétaire médicale dans des hôpitaux, elle connaît différents aspects du système de l'assurance-maladie. Elle est spécialiste en assurances sociales diplômée et dispose d'importantes connaissances spécialisées. La diversité des tâches que son supérieur hiérarchique lui assigne est en conséquence, que ce soit dans le cadre de nouveaux projets ou de la révision: «Il arrive régulièrement que je rende visite à un client, avec notre réviseur Clientèle entreprises, et que je contrôle le contrat selon des critères donnés. Nous vérifions si le cercle des personnes assurées et la somme salariale réelle correspondent aux données transmises à Visana. De plus, nous contrôlons aussi l'exactitude des prestations d'indemnités journalières et si le salaire de la personne assurée communiqué correspond au salaire réel», explique Marina Cioccarelli.

Exiger et encourager

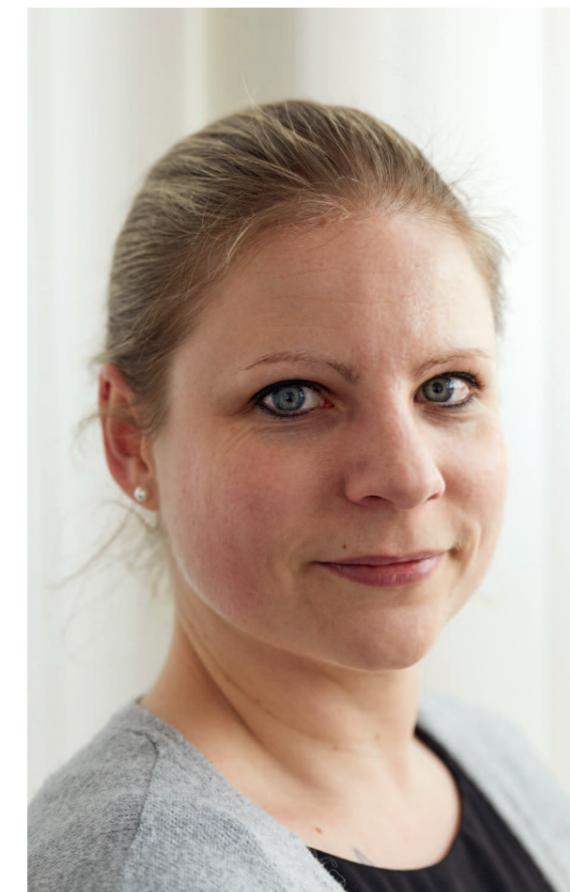
En sa qualité d'employeur, Visana exige beaucoup de ses collaboratrices et collaborateurs, tout en encourageant leur potentiel. Marina Cioccarelli apprécie les possibilités qui en résultent: «J'aimerais me développer davantage et m'approprier de nouvelles connaissances spécifiques. Visana me soutient dans ce souhait en offrant des formations continues internes et externes. Et la contribution n'est pas que financière, mais je la reçois aussi sous forme d'estime que me témoignent les supérieurs hiérarchiques et les collègues.» Elle décrit le climat de travail de son équipe comme motivant, ce qui compte pour elle. «En effet, quand on travaille à 100%, on passe beaucoup de temps avec les collègues», ajoute Marina Cioccarelli en guise de conclusion.

Melanie Schmid

Communication d'entreprise

Hors-piste en Corse

Marina Cioccarelli, âgée de 33 ans, travaille chez Visana depuis décembre 2010. Après avoir d'abord été gestionnaire de cas et responsable suppléante de groupe au centre de prestations de Thounne, elle est passée en juillet 2017 au centre de compétence du ressort Clientèle entreprises, comme assistante. Avant cela, elle avait acquis ses premières expériences dans le secteur de la santé en tant que secrétaire médicale. Elle vit à Thounne avec son partenaire. Ils aiment passer leurs vacances ensemble en Corse ou dans les Alpes, avec des véhicules tout-terrain: «Nous ne roulons que sur les parcours hors-piste légaux, parce que nous ne voulons pas détruire la nature.»





Forum de fin de journée:
forum pour la gestion de la santé en entreprise

L'ÉQUIPE, UN ROCHER DANS LA HOULE

Le Forum de fin de journée 2018 qui se tiendra en novembre est intitulé «La recette du succès... ou ce qu'une équipe de cuisine peut nous apprendre». Comment une équipe peut-elle maîtriser avec succès les situations de stress et les crises, afin de rester en bonne santé et performante? Inscrivez-vous sans tarder à cette manifestation gratuite et venez le découvrir par vous-même.

Notre quotidien professionnel est de plus en plus axé sur la rapidité, l'efficacité et la flexibilité. La pression en termes de délais et de rendement, mais aussi les attentes de l'entreprise, augmentent pour les équipes et les collaborateurs et collaboratrices. Les réorganisations sont à l'ordre du jour et les absences représentent une charge supplémentaire pour les équipes et les personnes en charge de conduite. En conséquence, les atteintes à la santé sont de plus en plus fréquentes. La hausse des absences pour causes psychiques, en particulier, en est un indice préoccupant. Pour faire face, des stratégies efficaces sont nécessaires.

Forum de fin de journée 2018

- 13 novembre 2018 à la Halle 7 à Bâle, de 16h00 à 19h00
- 14 novembre 2018 au centre Paul Klee à Berne, de 16h00 à 19h00
- 15 novembre 2018 au Gate27 à Winterthour, de 16h00 à 19h00
- 20 novembre 2018 à l'Ecole hôtelière de Lausanne, de 16h00 à 19h00

Vous obtiendrez des informations complémentaires par téléphone au 031 357 94 74, par courriel à l'adresse: bgm@visana.ch ou sur www.visana.ch/forumfindejournnee

La recette du succès

A l'occasion de trois événements organisés en Suisse alémanique, le cuisinier vedette du petit écran Ivo Adam (www.ivoadam.ch) révélera les coulisses d'une cuisine de restaurant. Il expliquera comment son équipe et lui-même gèrent ensemble la pression que représente la préparation à la commande. Andreas Krause, professeur de psychologie appliquée à la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse (www.fhnw.ch), traduira les explications d'Ivo Adam en «langage GSE» et présentera les conséquences possibles sur la santé. Mais aussi comment on peut gérer la pression, sans tomber malade. L'événement sera animé par Nicole Berchtold. A Lausanne, Philippe Gobet, chef cuisinier à l'Ecole hôtelière de Lausanne, partagera son expérience et Ursula Gut-Sulzer, Senior Consultant pour les facteurs de risque GSE/psychosociaux, fera le lien avec la GSE.

Les inscriptions sont ouvertes

La participation est gratuite et est également ouverte aux personnes non clientes de Visana. Profitez de l'apéritif organisé après la manifestation pour échanger avec les autres participants/es et les intervenants/es. Vous pouvez dès à présent vous inscrire à l'un des quatre événements organisés à Bâle, Berne, Winterthour et Lausanne sur www.visana.ch/forumfindejournnee. Nous nous réjouissons de votre participation.

Sandra Bittel
Responsable Gestion de la santé en entreprise



Journée Stop Risk consacrée aux sports
de montagne à Engelberg

LA MONTAGNE, EN TOUTE SÉCURITÉ

Les randonnées et les parcours d'escalade dans un cadre alpin sont souvent des expériences merveilleuses, mais ne sont pas dénués de dangers. Lors de la journée de prévention Stop Risk consacrée aux sports de montagne, axée sur la pratique, qui se tiendra le 7 septembre 2018 à Engelberg, les participantes et participants seront sensibilisés aux risques inhérents aux sorties en montagne.

Chaque randonnée en montagne et chaque parcours d'escalade doivent être planifiés à l'avance de manière réaliste quant au choix de l'itinéraire, de la durée et des autres possibilités. L'équipement adéquat et les gestes à connaître en cas d'urgence feront également partie des thèmes centraux qui seront développés à l'occasion de la journée Stop Risk consacrée aux sports de montagne. Des guides de montagne expérimentés montreront aux participants et participantes pourquoi ces points sont si importants. 100 participations gratuites sont à la disposition des collaboratrices et collaborateurs de la clientèle entreprises de Visana.

20000 personnes blessées en montagne

Il existe un potentiel important en matière de prévention dans les domaines de la randonnée, de l'escalade et de l'alpinisme. Le Bureau de prévention des accidents (bpa) dénombre plus de 20000 blessés/es par an. La majorité des accidents concernent les personnes âgées de 46 à 64 ans. Les accidents les plus fréquents sont les chutes entraînant des blessures aux chevilles, aux genoux, aux poignets et aux doigts. Chaque année, environ 80 chutes sont fatales. La journée Stop Risk consacrée aux sports de montagne permet aux participantes et participants d'apprendre à identifier et à analyser les risques potentiels, de rafraîchir leurs connaissances et de développer leurs compétences personnelles. Des guides de montagne expérimentés accompagnent et instruisent les participantes et participants en petits groupes, sur le terrain (randonnée en montagne ou parcours d'escalade).

100 inscriptions gratuites pour la clientèle de Visana

Engelberg, en Suisse centrale, est le point de départ de la journée Stop Risk consacrée aux sports de montagne, organisée le 7 septembre 2018. Visana offre 100 participations gratuites aux

Journées Stop Risk: la prévention au plus près de la pratique

Plus de 500 000 accidents se produisent chaque année durant les loisirs. Les activités sportives en montagne, pratiquées aussi bien en été qu'en hiver, sont responsables d'un bon nombre d'entre eux. C'est pourquoi Visana s'engage activement dans la prévention des accidents. Par exemple en collaboration avec des spécialistes, nous offrons des journées Stop Risk axées sur la pratique dans les domaines des sports d'hiver, de la course à pied et des sports de montagne. Ces journées sont destinées à sensibiliser les participantes et participants aux risques encourus et à leur faire vivre la prévention au plus près de la pratique. Les journées Stop Risk sont gratuites pour les collaboratrices et collaborateurs de la clientèle entreprises de Visana. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur www.visana.ch/clientele_entreprises > Menu pour la clientèle entreprises > GSE > Séminaires et événements.

collaboratrices et collaborateurs de sa clientèle entreprises. Sont inclus un café de bienvenue avec petit pain, un en-cas, ainsi que l'encadrement par des guides de montagne expérimentés. Le voyage aller-retour doit être organisé individuellement. Chaque participant/e apporte son propre repas de midi. Les inscriptions sont possibles dès maintenant sur www.visana.ch/clientele_entreprises et seront prises en compte dans l'ordre de leur réception.

Sandra Bittel
Responsable Gestion de la santé en entreprise