SAEKK
Caisse-Maladie
des Médecins Suisses

Formation continue interdisciplinaire :

Encore plus de facilité dans le travail, vos patients en profiteront aussi.

Jeudi 13 novembre 2025
8h00–17h15
Hôtel Alpha Palmier, Lausanne

Chères et chers collègues,

Depuis plus de 125 ans, la SAEKK, société coopérative, propose des prestations d'assurance de haute qualité de médecins pour les médecins. C'est dans cet esprit de solidarité que nous avons lancé en 2024, sous la devise «take care of the caregivers», une offre de prévention pour nos membres. Ces offres comprennent des journées de formations continues et de coaching en petits groupes dans la nature avec ONEDAY®.

Les patientes et les patients que vous soignez quotidiennement avec un grand engagement bénéficieront également de ces formations, directement par ce que vous aurez appris et indirectement par la légèreté que vous aurez acquise.

Nos formations continues à Lausanne et Olten ont rencontré un grand succès. Le choix et la diversité des thèmes, les ateliers interactifs avec des apports pratiques et les échanges entre les participants dans une atmosphère bienveillante et ouverte ont été particulièrement appréciés.

Heureuse et motivée par ce succès, la SAEKK organise de nouvelles journées en collaboration avec l'EGK (caisse fédérale de santé). Trois ateliers à choix sont proposés, chacun animé par un expert qui présentera d'autres aspects du stress, l'impact sur la santé et les moyens de les gérer dans la vie quotidienne. Le travail en groupes de 20 personnes maximum permettra d'accorder une attention particulière aux aspects pratiques et à leur mise en œuvre individuelle. Chaque participant·e assistera à 2 ateliers.

Nous nous réjouissons de vous présenter ce nouveau programme et de passer une journée passionnante avec vous.

La santé est un bien précieux. En prendre soin est une priorité.

Dre méd. Lyliam Bozin
Membre de l'administration SAEKK
et groupe de prévention

Dre méd. Christine Chiffelle
Membre de l'administration SAEKK
et groupe de prévention

Programme

08h00	**Inscription et petite collation**
08h30	**Accueil** Dre méd. Lyliam Bozin
09h00–10h30	**Premier atelier**
10h30–11h00	**Pause**
11h00–12h30	**Suite du premier atelier**
12h30–13h30	**Lunch debout**
13h30–15h00	**Deuxième atelier**
15h00–15h30	**Pause**
15h30–17h00	**Suite du deuxième atelier**
17h00–17h15	**Résumé et clôture de la journée**
Dès 17h15	**Apéro riche**

Deux des trois ateliers proposés peuvent être suivis

Ateliers et intervenants :

1. Réapprendre à bien dormir

Nous passons une bonne partie de notre vie à dormir. Mais que savons-nous du sommeil? Dans cet atelier, la Dre V. Négrel nous parlera des bases du sommeil, de nos besoins, de l'hygiène du sommeil à l'aide de vignettes et d'exercices pratiques que nous pourrons mettre en place simplement.

La Dre Véronique Négrel est pneumologue et somnologue certifiée médecine du sommeil SSSSC et Somnologist Expert in Sleep Medicine de l'European Sleep Resarch Society.

Convaincue de longue date de l'importance de la prévention dans tous les domaines médicaux et particulièrement du sommeil, elle donne de nombreuses conférences, tant pour les médecins et les sociétés médicales que pour des associations.

2. Stress et physiothérapie, évolution des perspectives et exercices pratiques

Le stress impacte fortement notre santé, psychiquement et physiquement. Avec la Dre sc. V. Hasler, historienne et physiothérapeute, nous parcourrons l'impact du stress sur le corps et les moyens d'y remédier, des débuts de la physiothérapie à nos jours. Une partie pratique sera consacrée aux exercices simples applicables au quotidien.

La Dre sc. V. Hasler est diplômée en histoire et en physiothérapie. Elle est maître d'enseignement HES dans la filière physiothérapie à HESAV et a complété son doctorat à l'institut des humanités en médecine (CHUV).

Elle relie passé et présent dans ses interventions, en conservant une approche pratique.

3. Managment : La gestion des conflits dans un travail d'équipe

En plus de notre activité médicale très prenante, la gestion d'équipe est très exigeante et source de stress. Et quand il y a tensions ou des conflits que ce soit entre collaborateurs ou avec nous, le malaise peut-être d'autant plus grand. Cet atelier abordera la gestion des conflits, de la reconnaissance des sources de tensions aux moyens de résolution pour un travail plus serein.

Rémy Large est un manager expérimenté. Il a œuvré plus de 20 ans avec des équipes jusqu'à 35 personnes avant de réorienter son activité vers la formation et le coaching en valorisant les ressources de chacun. Ses présentations claires, structurées et didactiques sont une aide précieuse et très appréciées.

Informations générales:

Date	Jeudi 13 novembre 2025 8h00–17h15 formation continue; dès 17h15 Apéro riche
Date limite d'inscription	Jeudi 6 novembre 2025
Langue	Français
Choix des ateliers	Afin de privilégier les échanges, le nombre de participants est limité à 20 personnes. **Merci de déterminer les ateliers par ordre de préférence lors de votre inscription. Nous ferons notre maximum pour répondre à votre choix.**
Emplacement	Hôtel Alpha Palmier, Rue du Petit-Chêne 34, 1003 Lausanne
Arrivée	Transports publics: L'hôtel Alpha Palmier se situe à 5 minutes à pied de la gare Voiture: Parking public payant dans l'hôtel
Participant(e)s:	Membres de la SAEKK Caisse-Maladie des Médecins Suisses.
Frais de participation	CHF 50.– Votre paiement confirmera votre inscription.
Organisation	Caisse-Maladie des Médecins Suisses, Oberer Graben 37, Case postale 2046, 9001 Saint-Gall: Hotline Organisation 071 227 18 18 info@saekk.ch
Crédits	Les demandes d'accréditations ont été déposées auprès des sociétés suivantes: médecine interne, psychosomatique, dentaire, vétérinaire et chiropratique.
Inscription	Par email à info@saekk.ch ou via le QR code

Soutenu par:

SAEKK
Caisse-Maladie
des Médecins Suisses

EGK
Sainement assuré