



SAEKK

Caisse-Maladie
des Médecins Suisses

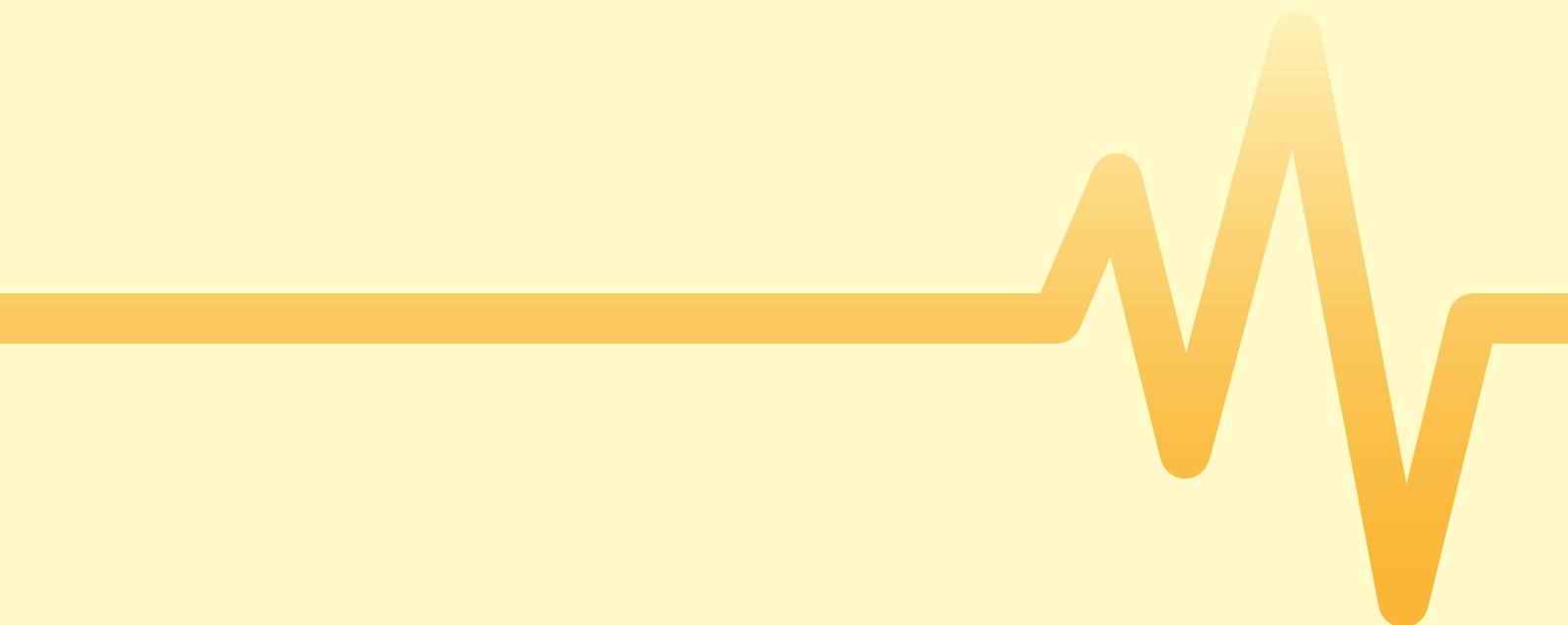
4^{ème} Formation continue interdisciplinaire :

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

Jeudi 7 mai 2026

8h00-17h15

Hôtel Alpha Palmiers, Lausanne



Chères et chers collègues,

Encouragée et motivée par le grand succès rencontré lors des formations continues à Lausanne et dans la région d'Olten, la coopérative SAEKK organise à nouveau, en collaboration avec la caisse de santé EGK, d'autres formations continues sous la devise « take care of the caregivers ».

La SAEKK propose des prestations d'assurances de haute qualité, fournies par des médecins pour des médecins. C'est dans cet esprit de solidarité qu'elle a lancé en 2024 une offre de prévention pour ses membres. Celle-ci comprend d'une part des formations continues deux fois par an en allemand et en français et, d'autre part, des coachings en petits groupes dans la nature avec ONEDAY®. Vous trouverez de plus amples informations sur www.saekk.ch. Vos patients, que vous soignez avec beaucoup d'engagement, en bénéficieront directement grâce aux nouvelles connaissances et indirectement par la légèreté que vous aurez acquise.

Les ateliers interactifs, qui associent théorie et pratique, favorisant les échanges dans une atmosphère bienveillante et ouverte ont été particulièrement appréciés. Nous vous proposons donc à nouveau une sélection de trois ateliers : trois experts présenteront différents aspects de la gestion du stress au quotidien. Le travail en groupe de 20 personnes maximum permettra d'accorder une attention particulière aux aspects pratiques et à la mise en œuvre individuelle. Chaque participant est invité à choisir deux des trois thèmes proposés.

Nous sommes heureux 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. Le mindfulness : pour améliorer le bien-être des patients et des médecins

La pleine conscience (mindfulness) est une pratique méditative développée par le Pr J. Kabat-Zinn (USA) dans les années 70. Efficace dans la gestion du stress et la réduction des symptômes anxieux et dépressifs, cette méthode a été introduite il y a 25 ans aux HUG.

Cet atelier alternera théorie et exercices pratiques à appliquer dans le quotidien.

Le Pr Guido Bondolfi est psychiatre psychothérapeute. Il est Professeur honoraire à la faculté de Médecine de Genève. Parmi les pionniers de la TCC et du mindfulness en Suisse, il a dirigé pendant de nombreuses années à Genève le service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise.

2. Stress et art-thérapie, outils créatifs pour comprendre et agir

L'art et la créativité sont des ressources pour travailler efficacement et en profondeur sur le stress en proposant un équilibre entre le mental, l'émotionnel et le corporel. Avec C. Cristalli, nous ferons le point sur les apports de l'art dans la gestion du stress.

Différents outils créatifs et pratiques artistiques simples faciles à appliquer dans la vie quotidienne seront explorés.

Coralie Cristalli est diplômée fédérale en art-thérapie à médiation plastique et visuelle. Formée à la prévention et au traitement du Burnout par C. Vasey, elle accompagne, en complément des autres thérapies, les personnes en situation de stress chronique et dans la récupération active de leur santé.

3. Codéveloppement professionnel : et si vous preniez un temps pour vous, entre vous ?

Le codéveloppement professionnel est un atelier d'échanges entre pairs basé sur l'entraide et le partage d'expériences.

À partir de situations concrètes apportées par chacun, vous bénéficierez de l'expérience des autres pour trouver de nouvelles pistes d'action, des solutions et de l'inspiration. Dans un cadre bienveillant, confidentiel et structuré, vous pourrez prendre du recul, sortir de l'isolement et enrichir votre pratique.

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 7 mai 2026 8h00-17h15 formation continue; dès 17h15 Apéro riche
Date limite d'inscription	Jeudi 30 mars 2026
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 Palmiers, Rue du Petit-Chêne 34, 1003 Lausanne
Arrivée	Transports publics: L'hôtel Alpha Palmiers 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 ainsi que les médecins assurés auprès de l'EGK. Autres médecins sur demande.
Frais de participation	CHF 50.- Votre paiement confirmera votre inscription.
Organisation	SAEKK 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 psychosomatique, dentaire, chiropratique et vétérinaire.
Inscription	Par www.saekk.ch/fr/formation-continue/interdisciplinaire-4 ou via le QR code



Soutenu par:



SAEKK
Caisse-Maladie
des Médecins Suisses

