

Accompagnement psychologique pour la santé physique et psychique : prestations pour les assurances complémentaires

1. GÉRER LE STRESS

- Prévention du burnout et du boreout / dropout (sous-/surmenage)
- Prévention et gestion du stress, résilience / gestion des émotions
- Conseil en sommeil
- Forme mentale / relaxation (entraînement autogène, thérapie respiratoire, etc.)
- Équilibre entre vie professionnelle et vie privée
- Gestion de soi
- Accompagnement dans des situations critiques (blessure, réintégration, etc.)
- Conseil de carrière en cas de problèmes de santé

2. CHANGEMENT DE COMPORTEMENT EN MATIÈRE DE SANTÉ (LIFE STYLE CHANGE)

- Promotion de la santé (changement d'alimentation / entraînement au plaisir / réduction du poids)
- Augmentation du mouvement
- Arrêt du tabac / réduction de la consommation d'alcool (sans valeur de maladie)
- Prévention des rechutes
- Adhésion aux médicaments (par ex. prévention du prédiabète)
- Utilisation des médias numériques
- Prévention des chutes

3. ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DANS DES SITUATIONS DIFFICILES

- Conseils en matière de santé (avant/après une opération, maladies chroniques, maladies potentiellement mortelles, après un accident, gestion des douleurs chroniques)
- Réhabilitation / Réintégration
- Accompagnement dans la gestion des événements critiques de la vie (chômage, conflit d'équipe, maladie, deuil, séparation (pour couple et/ou enfants), réintégration ou autres changements difficiles dans la vie)
- Accompagnement des proches aidants
- Santé sexuelle
- Questionnement sur l'identité de genre
- Prévention et coaching en cas d'intimidation, de discrimination, de (cyber)harcèlement, de violence sociale, de harcèlement, d'agressions sexuelles, d'abus, de maltraitance
- Bilan professionnel et orientation professionnelle en cas de risque pour la santé
- Out- et new-placement, changement de carrière en cas de risque pour la santé
- Conseil en psychologie du développement pour les futurs parents
- Coaching de jeunes après l'école obligatoire
- Conseil aux familles de jeunes ayant terminé leur scolarité obligatoire

4. MÉDIATION

- Médiation Conflits d'équipe, conflits inter- ou intrapersonnels
- Conseil familial
- Check-up de couple et conseils