

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 (par ex. contrôle de l'agressivité et de l'impulsivité dans la circulation routière)
- 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
- Prévention des troubles post-traumatiques

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 caractère de maladie)
- Prévention des rechutes
- Santé sexuelle
- Adhésion aux médicaments (par ex. prévention du prédiabète, prise de médicaments en cas de maladies chroniques)
- Utilisation des médias digitaux
- 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, suites d'événements traumatisants ou autres changements difficiles dans la vie)
- Accompagnement des proches aidants
- 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 (pour des raisons professionnelles, familiales ou autres raisons sociales)
- Out- et new-placement, changement de carrière en cas de risque pour la santé
- Psychologie de la réintégration (réintégration professionnelle ou dans la vie quotidienne après des événements traumatisants)
- Conseil en psychologie du développement pour les futurs parents
- Coaching de jeunes après l'école obligatoire (bilan)
- Conseil aux familles de jeunes ayant terminé leur scolarité obligatoire (bilan)

- Conseils en matière d'éducation pour toutes les tranches d'âge

4. MÉDIATION PSYCHOLOGIQUE

- Médiation en cas de conflits d'équipe, conflits inter- ou intrapersonnels
- Conseil familial
- Check-up de couple et conseils
- Violence dans les relations de couple et envers les enfants