

Bonjour, je me réjouis que tu aies trouvé le chemin ici 😊

Je m'appelle Lina et je travaille depuis mai 2020 comme Office Manager dans le domaine des finances et de l'administration au CSAJ. L'une de mes nombreuses tâches consiste à veiller à la sécurité de nos collaborateurs\*rices. Cela comprend par exemple un aménagement de bureau ergonomique, mais aussi la sécurité dans le domaine psychique, car en Suisse, l'employeur\*euse est tenu\*e par la loi de veiller au bien-être physique et psychique de ses collaborateurs\*rices.

Comme le thème de la santé psychique et des burn-out est très actuel, j'ai élaboré un programme à ce sujet. Celui-ci n'a pas la prétention d'être exhaustif et ne doit pas concurrencer le travail des organisations membres du CSAJ spécialisées dans ce domaine. Il s'agit simplement d'un engagement à discuter et à thématiser ce sujet au sein du secrétariat du CSAJ et à sensibiliser quelque peu les collaborateurs\*rices à ce sujet. Maintenant que ce programme relativement simple est en place, j'aimerais le mettre à disposition des organisations membres intéressées. Je te prie d'utiliser le programme aux mêmes conditions, c'est-à-dire gratuitement et en mentionnant le CSAJ et mon nom. Tu peux également y apporter des modifications individuelles, à condition de le faire savoir (Licence [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)).

Le programme est divisé en trois parties. Ce dossier est également structuré de cette manière. Dans chaque "dossier bloc", tu trouveras quelques bases sur le sujet, la présentation PowerPoint, des notes détaillées et une sorte d'instruction pour les quatre actions. Les bases ne sont pas toujours présentes pour tout dans les deux langues. Comme je parle aussi bien l'allemand que le français, j'ai fait des recherches dans les deux langues. Mais si tu souhaites plus d'informations sur un domaine particulier, tu les trouveras certainement sur Internet.

Voici un aperçu des trois blocs :

#### Burnout

- Intervention théorique
- Action pause
- Action méditation & yoga

#### Stress

- Intervention théorique
- Réalisation autonome du test de stress
- Action Bike to Work

#### Santé mentale

- Intervention théorique

Je te souhaite beaucoup de plaisir avec ce programme et j'espère qu'il te permettra un échange précieux.

Lina