kerma

association pour la prévention
et l'accompagnement du burnout
professionnel, parental
et des proches-aidant·es

Catalogue de prestations
2026

ch. de-la-Grosse-Pierre 9, 1110 Morges
079 513 72 70
info@association-kerma.ch
association-kerma.ch

obtenir le pdf

Investir dans la prévention, c'est renforcer la performance et le bien-être au travail.

Pour réduire l'impact du burnout au sein de votre entreprise, soutenir vos équipes et favoriser un environnement de travail prospère, Kerma vous propose des solutions adaptées et concrètes. Toutes nos prestations sont modulables selon vos besoins.

- Prévention
- Identification des ressources pour éviter le burnout
- Préparation et accompagnement au retour au travail
- Formation et sensibilisation des équipes à tous les niveaux hiérarchiques

Chez Kerma, nous sommes spécialisés dans la prévention et l'accompagnement du burnout professionnel et parental.

Nous vous soutenons dans la perspective de diminuer les conséquences du burnout tant au niveau individuel que pour votre organisation.

Pour l'entreprise

- Détérioration de la qualité de travail
- Roulement du personnel
- Coûts élevés
- Démissions Départs en retraite
- Détérioration du climat de travail

Pour la personne

- Hypertension
- Troubles du sommeil
- Dépression
- Troubles anxieux
- Affaiblissement du système immunitaire
- Risques cardio-vasculaires
- Déficit cognitif
- Risque de suicide
- Douleurs musculo-squelettiques

/ Burnout : état d'épuisement physique et émotionnel lié à une exposition prolongée à des facteurs de stress
// Coûts annuels liés au stress au travail en Suisse : 6,5 milliards de francs

kerma

Prestations

Conférence & Formation

Sensibilisation et prévention du burnout professionnel (tout public) 4

Burnout professionnel, de quoi parle-t-on? (cadres) 5

Coaching

Formules individuelles 6-8

Accompagner le retour au travail 9-10

Prévention des rechutes 11-12

Conférence

Sensibilisation et prévention du burnout professionnel

> Développer la reconnaissance des signaux d'alerte dus au stress
> Acquérir des outils concrets pour augmenter ses ressources personnelles

Nombre	Min. 10 pers, max. 35
Public	Tout public
Durée	1h + 30 min de questions et échanges
Prix	Sur demande

- Le burnout, de quoi parle-t-on?
- Mécanismes et conséquences du stress chronique
- Apprendre à repérer les signaux d'alerte
- Propositions d'ajustement au quotidien
- Présentation d'outils de prévention à mettre en place
- Discussion ouverte : partages et questions des participant·es

Formation

Burnout professionnel, de quoi parle-t-on?

> Repérer les signaux chez ses collaboratrices et collaborateurs ainsi que les «profils à risque» permet de prévenir l'épuisement et ses conséquences sur l'individu et la structure.

Public	Cadres, responsables et managers
Nombre	à convenir
Durée	3 h
Prix	Sur demande

- Le burnout, définition
- Mécanismes et conséquences du stress chronique chez les collaboratrices et collaborateurs et pour l'entreprise
- Apprendre à repérer les «profils à risques» et participer à la prévention
- Mise au travail : contexte de l'entreprise (management, communication, valeurs)
- Comment participer à la prévention dans l'entreprise?

Une collaboratrice ou un collaborateur montre des signes d'épuisement ou est en arrêt maladie?

Il est important d'agir rapidement afin d'éviter un burnout sévère. Les conséquences peuvent être lourdes pour l'individu et l'entreprise.

Au travers des formules ci-dessous, l'association Kerma offre un accompagnement individualisé, assuré par des professionnel·les externes à l'entreprise et garantissant la confidentialité. Il est parfois difficile de parler d'épuisement dans son contexte de travail, que ce soit par honte ou par crainte des répercussions. Offrir une ressource extérieure à l'entreprise est une plus-value pour vos équipes.

Coaching individuel

Formule courte

Cette formule est destinée aux personnes qui vivent des signes d'épuisement ou un premier arrêt maladie (long ou plusieurs arrêts de courtes durées).

> Comprendre les mécanismes de l'épuisement
> Identifier rapidement ce qui peut être mobilisé et modifié pour éviter l'épuisement total

Nombre	5 entretiens de 1 heure
Durée	2 mois
Prix	Sur demande

- **1 entretien** d'évaluation
  Prise de contact et définition du contour de la situation, cadre de travail et besoins. Accompagnement sur la compréhension du burnout, ses mécanises et ses conséquences.
- **2 entretiens d'élaboration** de la balance des ressources et des facteurs de stress de la personne.
- **1 entretien de préparation** de reprise du travail
  Identifications des modifications à apporter dans l'organisation du travail (individuel et contextuel), travail sur sa capacité à identifier ses besoins et ses limites.
- **1 entretien de bilan,** ressources disponibles, points de vigilance pour la prévention des rechutes.

Coaching individuel

Formule complète

Cette formule complète est destinée aux personnes en arrêt maladie longue durée pour un épuisement professionnel ou suite à plusieurs épisodes d'épuisement. Le processus sur douze entretiens permet un accompagnement soutenu traversant différentes thématiques liées à l'épuisement : de la prise de conscience du mécanisme du burnout au suivi post retour au travail.

Nombre	12 entretiens d'une heure
Prix	Sur demande
Durée	5 mois

Trois entretiens d'évaluation (1e mois)

- Entretien d'évaluation
  Prise de contact et définition du contour de la situation, cadre de travail et besoins. Accompagnement sur la compréhension du burnout, mécanises et conséquences.
- Élaboration de la balance des ressources et des facteurs de stress
  Création de la balance personnelle stresseurs/ressources. Mise en évidence des facteurs de stress sociétaux, contextuels et personnels. Travail de mise en lumière des ressources de la personne, qu'elles soient individuelles, ou accessibles sur le lieu de travail ou dans son entourage.
- Identifications des signaux corporels liés au stress, les repérer pour mieux prévenir.

Deux entretiens développement d'outils (2e mois)

Ces entretiens sont adaptés en fonction des besoins spécifiques de la personne identifiés lors de l'évaluation.

- Exercices pratiques autour de la gestion du stress, des ruminations, du sommeil, de la fatigue, l'alternance entre les phases actives et les phases de récupération, l'alimentation, la pratique sportive, etc.

(Suite page suivante)

Trois entretiens de préparation du retour au travail (3e et 4e mois)

Sur la base de la balance des stresseurs/ressources personnels développée précédemment

- Repenser son quotidien au travail : organisation, relations hiérarchiques ou entre collègues, gestion de la charge de travail.
- Identifier ses limites et ses besoins.
- Travailler autour des valeurs du travail et de son propre investissement, perfectionnisme.
- Trouver l'équilibre entre la vie privée et travail.
- Identifier les priorités pour favoriser un retour serein au travail optimal.

Trois entretiens de suivi de retour au travail (4e et 5e mois)

Ces entretiens sont à planifier en fonction de la date de retour au travail annoncée par le médecin.

- Accompagnement autour de la reprise du poste, difficultés et satisfactions. Suivi et auto-évaluation des changements opérés.
- Prévention des rechutes.

Un entretien de bilan

- Bilan des effets de l'accompagnement, retours sur les ressources disponibles et points de vigilance à surveiller.

Coaching

Préparer son retour au travail

Le rétablissement du burnout se fait en trois phases

1. Récupération physique (repos strict)
2. Récupération mentale (acceptation et compréhension)
3. Préparation du retour au travail

Le retour au travail est une étape cruciale dans le processus de rétablissement. La période d'arrêt nécessaire au rétablissement physique ne permet pas toujours de comprendre ce qui s'est passé, pourquoi et quels ont été les causes et les risques.

Accompagner le retour au travail permet de diminuer les risques de rechute et assurer une reprise plus solide.

Public	Collaborateurs et collaboratrices
Durée	Une heure (3 entretiens conseillés)
Prix	Sur demande

- Organisation du travail
- Ressources à disposition
- Stratégie de gestion du stress
- Identification des besoins et limites
- Ajustement de son modèle de collaboration

Coaching

Préparer le retour d'une collaboratrice ou d'un collaborateur

Un membre de votre équipe est en arrêt depuis un certain temps à cause d'un épuisement professionnel?

Ce module accompagne vos cadres afin de

> Accompagner au mieux le retour de son collaborateur ou sa collaboratrice
> Favoriser une reprise de travail optimale

Public	Cadres et managers
Durée	1h30
Prix	Sur demande

- Comprendre le burnout et ses mécanismes
- Comment accompagner et soutenir au mieux le retour de son collaborateur ou sa collaboratrice dans son cadre de travail?

Coaching

Prévention individuelle pour éviter une rechute

Dans l'objectif de prévenir les rechutes, il est primordial d'identifier les signaux d'alerte afin

> d'agir immédiatement
> de pouvoir créer et/ou maintenir dans la durée les ajustements nécessaires
> d'éviter ainsi un nouvel épisode d'épuisement.

Kerma propose un accompagnement spécifique pour l'identification des signaux propres à la personne et la mise en évidence de ses ressources à disposition.

Public	Collaborateurs et collaboratrices
Durée	Une heure (minimum 2 entretiens)
Prix	Sur demande

- Identifier les signaux d'alerte annonceurs d'épuisement
- Mettre en évidence ses ressources à disposition

Atelier

Prévention et partage en groupe

Le partage d'expériences en groupe autour d'un vécu similaire a des effets extrêmement bénéfiques pour les participant·es. Partager les ressources développées et échanger autour d'une réalité commune augmente la reconnaissance du vécu individuel et le sentiment d'être soutenu·es, diminue les sentiments de honte et de culpabilité et contribue au processus de guérison et à la prévention d'une éventuelle rechute.

Nombre	Entre 3 et 6 personnes
Durée	4 séances de 2 heures
Prix	Sur demande

- Accueil : le burnout, ses mécanismes et les conséquences du stress chronique
- Présentation et élaboration de la balance des ressources et des facteurs de stress
- Préparation de retour au travail
- Prévention des rechutes