

... génétique

- Petits dormeurs et grands dormeurs
- Caractère soir – matin

... liés à l'horloge biologique



Apprendre à développer son potentiel

L'évolution constante, au rythme effréné que connaît le monde du travail depuis ces dernières années, a de lourdes conséquences sur la santé des salariés, et par conséquent sur les entreprises. Une start-up genevoise organise des séjours de formation à l'attention des entreprises pour apprendre à se ressourcer et à optimiser ses compétences.

En 2020, le Job Stress Index de Promotion santé Suisse révélait que trois personnes actives sur dix rapportaient souffrir de stress et plus de la moitié d'entre elles étaient émotionnellement épuisées. Une situation aggravée depuis par la pandémie. En France, le baromètre Empreinte Humaine faisait état d'une hausse de 25% des cas de burn-out sévères entre mai et octobre 2021. Parallèlement, en obligeant à prendre du recul, la pandémie a généré une remise en question chez de nombreux salariés, à tous les échelons hiérarchiques, qui s'est traduite pour une majorité à une démission. Aux États-Unis, 4,3 millions de personnes ont quitté leurs emplois au mois d'août 2021. En France, selon des chiffres de l'Unedic datant de décembre 2021, 58% des actifs ayant un emploi ont au moins un projet de changement de vie professionnelle. Pas de grande vague de démissions en Suisse, mais également une envie bien présente, comme le montrait un sondage réalisé par Robert Walters, un

↑
Dr François Duforez,
médecin du sport
et du sommeil.



1



2



3



1 Atelier de méditation mindfulness.

2 La nutrition, l'un des piliers de l'approche de Retreat Wellnest.

3 Se reconnecter à la nature.

réseau international de cabinets de recrutement. En effet, un manager sur deux souhaite changer d'emploi cette année. Conserver ses collaborateurs devient désormais un enjeu crucial pour les entreprises.

OPTIMISER DES COMPÉTENCES

C'est dans ce concept que s'inscrit la proposition de la start-up Wellnest Retreats avec des séjours personnalisés en Suisse pour les entreprises dont l'objectif est autant de se ressourcer et d'optimiser ses compétences, particulièrement les compétences douces, que de favoriser le team building. La démarche repose sur une approche holistique basée sur l'idée que pour atteindre un niveau de mieux-être sur la durée, il est essentiel d'ancrer dans son quotidien quatre piliers : nutrition, sommeil, activité physique et méditation mindfulness.

Les séjours, organisés dans des hôtels en pleine nature, associent



DES LIEUX UNIQUES

La sélection des lieux - Valais, Neuchâtel et Genève - répond à une volonté de privilégier la nature, essentielle dans l'approche de Wellnest Retreats, mais aussi des valeurs de développement durable et de circuits courts. Les séjours se déroulent notamment dans l'éco luxury lodge Swiss Cabins & Whitepod et l'Aubier, un écovillage certifié 100% bio. L'accent est mis sur la cuisine végétarienne et les produits locaux.

présentations théoriques, coaching et ateliers, par exemple, cuisine, yoga, promenade à raquette... Chaque parcours débute par des entretiens individuels permettant à l'équipe de spécialistes de Wellnest Retreats de mieux connaître les besoins et la situation des participants.

Chaque thème, notamment celui des troubles du sommeil, est traité de manière concrète avec de nombreux exemples compatibles avec la réalité de la vie en entreprise, le principe du séjour n'étant pas seulement de transmettre des connaissances, mais aussi de leur donner une "boîte à outils" et d'offrir un suivi. Celui-ci étant un élément essentiel afin de pérenniser ces changements dans la vie des participants, ceux-ci disposent après le séjour d'un accès en ligne pour bénéficier de différentes ressources tels qu'exercices et recettes. ■

Odile Habel

© DR Loris von Siebenthal