



FICHE PRODUIT

Objectif 10 000 pas par jour

Quoi ?

Faire suffisamment d'exercice permet à vos collaborateurs de rester en bonne santé. Et pour bouger davantage au quotidien, il suffit simplement de marcher plus. Des études ont démontré que faire 10 000 pas par jour constituait un objectif idéal pour les adultes. Voilà pourquoi nous avons mis au point l'Objectif 10 000 pas par jour.

Lors d'un atelier, vos collaborateurs prennent conscience des avantages de l'Objectif 10 000 pas par jour pour leur santé. Des conseils leur sont également prodigués afin qu'ils atteignent facilement ces 10 000 pas par jour.

Pourquoi ?

Les sociétés souhaitent que leur personnel possède de la résilience, soit énergique et actif au travail. Ce qui est uniquement possible si les collaborateurs sont incités à bouger chaque jour. Mais il ne suffit pas seulement de les motiver. Un moyen concret leur procure en effet quelque chose à quoi ils peuvent se raccrocher. L'Objectif 10 000 pas en l'occurrence.

Pour vous ?

Vous souhaitez modifier le comportement de vos collaborateurs afin qu'ils acquièrent un schéma d'exercice durable et sain ? L'Objectif 10 000 pas par jour a déjà prouvé son utilité dans de nombreuses organisations.

Comment ?

- Entretien préalable avec un conseiller en mode de vie :
 - Quels objectifs souhaitez-vous atteindre ?
 - Comment préparer l'Objectif 10 000 pas par jour dans votre entreprise ?
 - Quel est le matériel de la campagne et comment allons-nous l'utiliser concrètement ?
 - Comment allons-nous communiquer la campagne et l'organiser au sein de votre entreprise ?
- Vos collaborateurs suivent un atelier :
 - L'Objectif 10 000 pas par jour : de quoi s'agit-il ?
 - Quel est votre degré d'activité physique ?
 - Comment utiliser les podomètres, le manuel de comptage des pas et l'outil d'enregistrement ?
 - Quelle est la norme de santé pour bouger suffisamment ?
 - Comment consacrer régulièrement des moments à l'exercice physique ?
- Vous évaluez le projet lors d'un entretien de suivi avec notre conseiller en mode de vie :
 - Quelle est l'évaluation du projet ?
 - Comment organiser la suite de l'Objectif ?
 - Quelles sont les nouvelles initiatives nécessaires ?

Résultat

Grâce à l'Objectif des 10 000 pas par jour, vous stimulez la vitalité et la résilience de vos collaborateurs. Ils se sentent en meilleure forme et sont plus actifs au travail, ce qui entraîne une meilleure productivité et un enthousiasme durable. Votre entreprise ne progresse pas d'1 mais bien de 10 000 pas !

En pratique

- Lors du coup d'envoi du projet, il est expliqué au management ou à d'autres collaborateurs concernés (demi-journée). En concertation, nous passons tout le projet en revue et nous établissons le planning de l'exécution.
- Atelier pour vos collaborateurs :
 - Les ateliers d'une demi-journée se déroulent chez vous ou chez Mensura.
 - Il faut prévoir une salle avec un projecteur car notre spécialiste utilise du matériel visuel.
 - Faites-nous savoir à temps quel est le groupe cible et combien de collaborateurs (maximum 20) participent à l'atelier.
- Evaluation, rectification du tir et nouvelles initiatives :
 - Après 3 mois, nous pouvons prévoir une demi-journée de support par notre conseiller en mode de vie pour le suivi du projet.