



ATELIER

Style de vie sain

Quoi ?

L'atelier Style de vie sain sensibilise vos collaborateurs aux risques pour la santé ainsi qu'à l'importance d'adopter un style de vie sain.

Les participants prennent conscience de leur style de vie et des facteurs de risque actuels pour leur santé. Ils disposent de connaissances et aptitudes leur permettant de prendre des mesures en vue d'adopter un style de vie sain et de prévenir ainsi les risques pour leur santé. Pour ce faire, ils sont motivés par notre conseiller en mode de vie.

Pourquoi ?

Des collaborateurs actifs et en bonne santé sont moins souvent absents et contribuent à la productivité de votre entreprise. Ils restent au travail « plus longtemps et en étant plus motivés » avec une employabilité durable.

Pour qui ?

L'atelier Style de vie sain s'adresse à toutes les entreprises et organisations qui misent préventivement sur des collaborateurs en bonne santé, actifs et présents.

Comment ?

1^{ère} partie: Avantages d'un style de vie sain

2^e partie: Exercice physique

- Quels sont les avantages de l'exercice physique pour la santé ?
- Quelle intensité d'exercice est nécessaire pour promouvoir la santé ?
- Comment bouger davantage au quotidien et au travail ?
- Comment faire des exercices de stretching ?

3^e partie: Tabagisme

- Quelles sont les conséquences du tabagisme et les avantages de l'arrêt du tabac ?
- Comment arrêter de fumer ?

4^e partie: Alimentation saine

- Quels sont les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée ?
- Comment appliquer la pyramide alimentaire active dans l'alimentation quotidienne ?
- Comment lire et comprendre les étiquettes sur les emballages ?
- Comment faire ses achats de façon saine et économique ?

5^e partie: Santé mentale « bien dans sa tête »

- Quels sont les signaux et les causes du stress ? Discussion interactive.
- Comment accroître sa résilience mentale ?

Résultat

Vos collaborateurs adoptent un comportement alimentaire équilibré et orienté vers l'exercice physique. Ce qui permet de stimuler leur vitalité et leur santé. Ils sont donc moins souvent absents et plus productifs. Le résultat ? Une influence positive sur l'absentéisme pour maladie et les résultats d'exploitation de votre entreprise.

Vous disposez d'un aperçu précis de la santé collective de vos collaborateurs. Vous obtenez donc une indication pour les interventions à mettre sur pied en vue de promouvoir la santé et de prévenir l'absentéisme au sein de votre entreprise : alimentation saine, résilience physique et mentale, bien-être mental, exercices physiques réguliers et sains. Nos spécialistes se feront un plaisir de vous prodiguer des conseils.

En pratique

Lieu: dans votre entreprise ou dans les locaux de Mensura

Nombre: maximum 15 personnes par atelier

Durée: 2 heures

Formateur: conseiller en mode de vie

Matériel: matériel visuel, matériel de démonstration comme emballages, étiquettes, dépliants informatifs et copies