

PRÉVENTION SANTÉ EN ENTREPRISE



Des interventions concrètes pour prendre soin de vos équipes

Prévenir plutôt que réparer.

Les douleurs physiques, le stress chronique et la fatigue émotionnelle ne sont pas une fatalité.

J'interviens directement dans votre entreprise pour proposer des ateliers pratiques et des conférences accessibles à tous.

Chaque intervention est adaptée à votre métier et aux contraintes de vos collaborateurs.

Des solutions
simples, efficaces
et adaptées à votre
réalité terrain.



NOS INTERVENTIONS



MON DOS DANS MON ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Parce que le mal de dos reste la première cause d'arrêt de travail.

Les participants apprennent à :

- ✓ comprendre pourquoi leur dos se bloque
- ✓ protéger leur colonne dans leurs gestes quotidiens
- ✓ adopter des stratégies simples immédiatement applicables
- ✓ soulager les tensions au travail

FORMAT

- Conférence 1h à 1h30
- Atelier pratique 2 à 3h
- Journée prévention



MES ÉPAULES DANS MON ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Prévenir les douleurs de l'épaule, des cervicales et des bras.

Au programme :

- ✓ comprendre les mécanismes des douleurs
- ✓ gestes de prévention
- ✓ mobilité
- ✓ respiration
- ✓ récupération musculaire

FORMAT

- Conférence 1h à 1h30
- Atelier pratique 2 à 3h
- Journée prévention



T'inquiète... JE GÈRE !

Prévenir le stress avant qu'il ne devienne un problème.

Les collaborateurs découvrent :

- ✓ comment fonctionne réellement le stress
- ✓ pourquoi certaines émotions restent bloquées
- ✓ comment retrouver rapidement un état de calme
- ✓ des outils simples utilisables en quelques minutes

FORMAT

- Conférence 1h à 1h30
- Atelier pratique 2 à 3h

Les Bulles Santé®

UNE PRÉSENCE RÉGULIÈRE
DANS VOTRE ENTREPRISE



Pendant une demi-journée, chaque salarié bénéficie d'un accompagnement individuel.

Objectif : offrir un véritable temps de récupération physique et mentale.

Selon les besoins :

- ✓ massage assis
- ✓ relaxation somatique
- ✓ respiration consciente
- ✓ Access Bars®
- ✓ techniques de relâchement
- ✓ conseils personnalisés



Chaque rendez-vous dure environ 20 à 30 minutes.

Exemple : présence de 4 heures chaque semaine ou tous les 15 jours.

D'AUTRES THÈMES POSSIBLES

Prévenir les TMS au quotidien

Les bonnes postures au bureau

Fatigue mentale et récupération

Sommeil et récupération

Respirer pour mieux travailler

Mieux vivre le changement

Préserver son énergie au travail

Équilibre vie pro / vie perso

Déconnexion mentale

Prévention du burn-out

Cohésion d'équipe

Santé du manager

LES BÉNÉFICES POUR VOTRE ENTREPRISE



Collaborateurs plus sereins



Diminution des tensions physiques



Amélioration de la qualité de vie au travail



Sensibilisation aux risques professionnels



Prévention des troubles musculo-squelettiques



Développement d'une culture de prévention

POURQUOI CHOISIR CES INTERVENTIONS ?

- ✓ Kinésithérapeute de formation
- ✓ Experte en prévention des TMS
- ✓ Formatrice en entreprise
- ✓ Coach spécialisée en régulation du stress
- ✓ Une approche concrète, humaine et immédiatement applicable



UN PROGRAMME DE PRÉVENTION SUR MESURE

Des exemples de parcours clés en main, adaptables à vos besoins.



PACK DOS

Conférence
+ Atelier pratique
+ Suivi terrain

Prévenir et soulager les douleurs du dos durablement.



PACK BUREAU

Ergonomie
+ Mobilité
+ Micro-pauses

Plus de confort, moins de tensions au quotidien.



PACK SÉRÉNITÉ

Conférence
+ Bulles Santé
pendant 3 mois

Moins de stress, plus de calme et d'énergie dans l'équipe.



PACK LEADER

Accompagnement individuel des managers

Des managers alignés, sereins et inspirants.