

JOURNÉE SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL

Journée de sensibilisation à la santé et sécurité au travail animée par nos experts multidisciplinaires (professionnels de santé, ergonomes et sportifs) pour le bien-être de vos employés.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Sensibiliser vos employés à la prévention de la santé autour d'une journée ludique et fédératrice
- Donner à vos employés la possibilité d'être acteur de leur santé
- Organiser un événement original et mémorable pour votre entreprise
- Donner l'opportunité à vos employés de se connaître mieux et de créer du lien social



PUBLIC

Tous



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

30 jours



PARTICIPANTS

À déterminer
selon le projet

Intervenants :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes, podologues, nutritionnistes, ergothérapeutes, ingénieurs ergonomes, entraîneurs sportifs et sportifs de haut niveau).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un livret souvenir de la journée



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Pour réussir sa journée de santé sécurité :

- **Sonder les employés sur leurs attentes : sécurité, prévention TMS, nutrition, fatigue, sommeil, activité physique, sport.**
- **Choisir les thèmes qui ressortent de ce sondage et réfléchir au type de formats que vous voulez pour cette journée :**
 - Un petit-déjeuner buffet autour de la nutrition
 - Des ateliers ludiques et interactifs autour des thèmes de l'hygiène de vie
 - Une conférence santé qui reprend les grandes thématiques de la prévention santé (plutôt en fin d'évènement pour synthétiser les informations de la journée)
 - Des stands-conseils sur des thématiques variées, des activités sportives, des activités bien être (massage, yoga, relaxation)
 - Olympiade de la santé
- **Adaptez le programme aux attentes des participants, en alternant phases actives et passives et en proposant des déplacements entre ateliers.**

Exemples de thématiques des journées sécurité-santé :

- **Ergonomie** : démonstration des nouveautés ergonomiques d'accessoires adaptés (bureaux, chaises, souris, exosquelettes)
- **Nutrition** : manger sain, éviter la junk food
- **Sommeil** : améliorer la qualité du sommeil
- **Activité physique** : importance de la progressivité, se renforcer sans blessures
- **Fatigue** : prévenir la fatigue oculaire et physique
- **Manutention** : techniques de port de charge
- **Respiration** : gérer le stress et les émotions
- **Préparation sportive** : planifier, renforcer, étirer
- **Échauffement** : bien-être des employés, moments fédérateurs
- **Sédentarité** : les solutions simples contre sédentarité

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension (Ateliers pédagogiques et bien-être, avec démonstrations et initiations à une activité sportive).
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire ».
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**