

Animation d'activités santé et bien-être au travail

Introduction

Ces animations ont pour finalité de promouvoir des pratiques d'activité physique et de bien-être visant à encourager une hygiène de vie équilibrée et lutter, par exemple, contre les impacts de la sédentarité.

Elles viennent en complément d'une démarche de fond en matière de prévention des risques professionnels et QVCT.

Lieu

France métropolitaine, Martinique, Luxembourg

Public

Participation libre sur base volontaire

Objectifs

- Améliorer sa condition physique
- Développer ses capacités de concentration, de récupération, de détente, de déconnexion, de prise de distance

Méthodologie

Pratique hebdomadaire permettant d'améliorer son état physique, mental et émotionnel au travail

Organisation

- Séances collectives en groupe ouvert (participation libre)
- Possibilité de mise en place de cours dans vos locaux, dans des salles externes ou en visio-conférenc suivant votre configuration.
- Possibilité de mise à disposition du matériel possible suivant les

besoins.

Durée

Organisation sur base annuelle

Modalités de financement

Les animation d'activités santé et bien-être au travail peuvent être pris en charge à 100% par l'employeur ou avec une quote-part à la charge du participant. Un système de tickets RH peut être mis en place.

Intervenants

Professionnels diplômés dans les disciplines concernées : sophrologue D.U ou RNCP, Enseignant en activité physique Adaptée (E-APA) ou en activité physique et sportive (E-EPS), professeurs de yoga ou Qi Gong diplômés.