

Le Coin Forme

Offre Entreprise



La Prestation

Des interventions ludiques et participatives pour une promotion efficace de la santé, du bien-être et de la qualité de vie au travail, au travers de 4 ateliers très concrets :

- Atelier « Installation au poste de travail »
- Atelier « Mouvements et exercices pour se relâcher au bureau »
- Atelier « Vie professionnelle et Hygiène de vie »
- Atelier « Smartphones, objets connectés et sport/santé »

Le format

Un atelier dure 1h30. Un groupe est composé idéalement de 5 à 10 participants pour une meilleure interaction. Dans certains cas, nous acceptons des demandes spécifiques incluant jusqu'à 15 personnes.

Les 2 formats de référence proposés ici sont adaptables selon vos besoins :

1. Un seul groupe suit les 4 ateliers le même jour.
2. 4 groupes sont constitués. Un seul atelier est proposé le même jour. Les 4 groupes se succèdent dans la journée.

Avantages :

- Le message est clair et facile à mémoriser.
- Les ateliers sont concrets et interactifs (pas de théorie pure).
- L'intervention est vécue comme un moment ludique et non comme une contrainte.
- Les participants n'ont pas forcément besoin de se libérer toute la journée.



Les Ateliers

Atelier Installation au Poste de travail

- Bien organiser son bureau.
- Bien utiliser son siège.
- Clavier, souris et écran : quels impacts ?
- Se tenir droit : c'est pourtant simple !



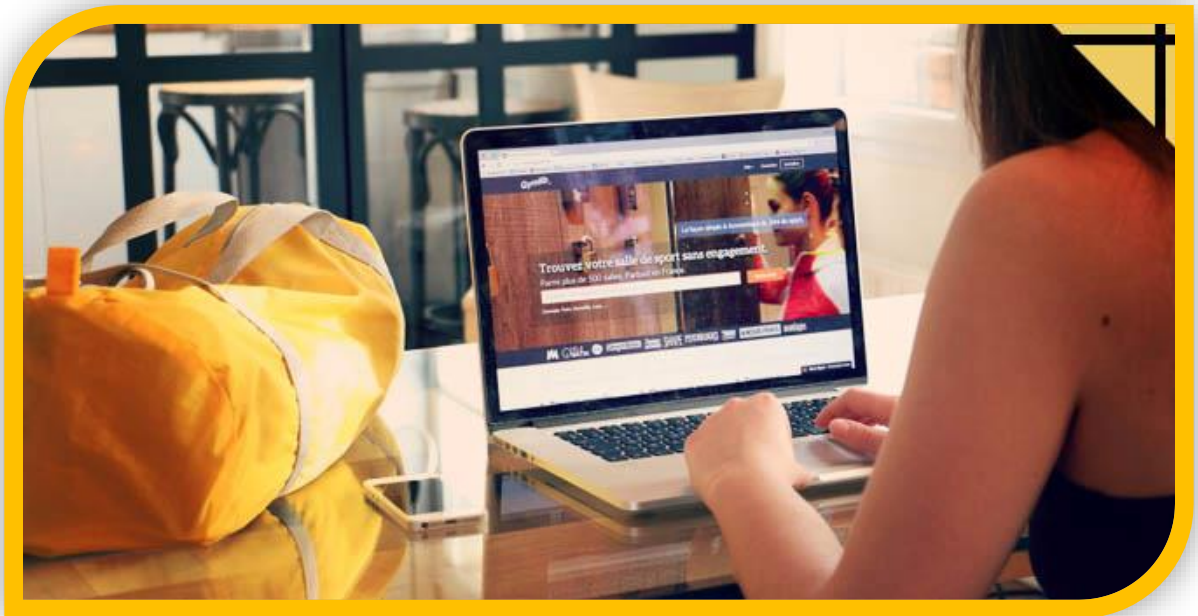
Atelier Mouvements et exercices pour se relâcher au bureau

- Comment intégrer dans sa journée ces petits gestes qui évitent de grosses douleurs ?
- Des mouvements à faire assis sur son siège de travail.
- Se lever pour des exercices simples.
- Aller plus loin avec un tapis ou un swiss ball.

Les Ateliers

Atelier Vie professionnelle et Hygiène de vie

- Le sommeil : nuit, sieste et gestion du stress.
- L'activité physique : comment la combiner au travail ?
- Éléments de nutrition.



Atelier smartphones, objets connectés et sport/santé

- Le digital s'immisce au travail et dans la santé !
- Des capteurs connectés au « big data » : des promesses sans limites ?
- Ma vie privée en danger ?

Atelier sur mesure

Une demande particulière ? N'hésitez pas à nous contacter pour savoir si nous pouvons répondre à vos besoins.

L'intervenant

Yann COUDERC, expert santé au travail

- Kiné du sport (IFPEK de Rennes puis Kinésport Paris)
- Fondateur du Coin Forme
- Chroniqueur sur plusieurs médias web dont le Huffington Post, Samsung Health et le Journal des Femmes
- Master de Santé au travail (Université de Bordeaux)
- Consultant Expert Santé au travail pour MX Conseil



Nos références



Le Coin Forme SAS

contact@lecoinforme.com

Yann COUDERC

Président

yann.couderc@lecoinforme.com

LE COIN
FORME