CONFÉRENCES ET SAFETY DAYS

Des formats courts et dynamiques pour sensibiliser rapidement aux enjeux de santé, de sécurité et de prévention

DURÉE :
Entre 30 min et 1h30 selon le nombre de sujets abordés.

POUR QUI ?
Toutes les entreprises et tous les collaborateurs tous métiers confondus

PRENDRE SOIN DE SON CORPS, C'EST PRENDRE SOIN DE SA PERFORMANCE ET DE SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

NOS THÈMES

1. MON CONTRÔLE TECHNIQUE

Atelier Bodyscan permettant de tester muscles et articulations pour prendre conscience de tensions ou raideurs débutantes.



2. DÉCOUVERTE DE MOUVEMENTS DE RÉGULATION PHYSIQUES

Des solutions simples et efficaces pour gérer ses tensions au quotidien et retrouver plus de bien-être.



3. PORT DE CHARGE : LES IDÉES REÇUES ET MISE EN SITUATION

Comprendre les bonnes pratiques basées sur les recommandations de la littérature scientifique.



4. LA SÉDENTARITÉ : L'IMPACT SUR NOTRE SANTÉ

Mieux comprendre les effets de la sédentarité et adopter des réflexes bénéfiques pour sa santé.



5. L'ÉVEIL MUSCULAIRE : INTÉRÊTS DANS LE MONDE DE L'ENTREPRISE ET ATELIER PRATIQUE

Des exercices simples pour préparer son corps, prévenir les douleurs et renforcer la cohésion du groupe.



LES BÉNÉFICES POUR VOTRE ENTREPRISE

- Réduction des TMS et des arrêts de travail
- Amélioration de la santé, de l'énergie et du bien-être des collaborateurs
- Augmentation de la performance et de la concentration
- Renforcement de la cohésion et d'une culture d'entreprise engagée dans la prévention

« INVESTIR DANS LA PRÉVENTION PHYSIQUE, C'EST INVESTIR DANS L'HUMAIN ET L'AVENIR DE VOTRE ENTREPRISE. »

Kinéloire
Des kinés à vos côtés

INTÉSSÉ(E) ?
CONTACTEZ-NOUS !

02 51 822 622
www.kineloire.com
contact@kineloire.fr