



ATELIER

Healthy Lifestyle

Quoi ?

L'atelier Healthy Lifestyle sensibilise vos collaborateurs aux risques pour la santé ainsi qu'à l'importance d'adopter un style de vie sain.

Les participants prennent conscience de leur style de vie et des facteurs de risques actuels pour leur santé. Ils disposent de connaissances et aptitudes leur permettant de prendre des mesures en vue d'adopter un style de vie sain et de prévenir ainsi les risques pour leur santé. Pour ce faire, ils sont motivés par notre conseiller en mode de vie.

Pourquoi ?

Des collaborateurs actifs et en bonne santé sont moins souvent absents et contribuent à la productivité de votre entreprise. Ils restent au travail « plus longtemps et en étant plus motivés » avec une employabilité durable.

Pour qui ?

L'atelier Healthy Lifestyle s'adresse à toutes les entreprises et organisations qui misent préventivement sur des collaborateurs en bonne santé, actifs et présents.

Comment ?

1^{ère} partie : Avantages d'un style de vie sain

2^e partie : Exercices physiques

- Quels sont les avantages de l'activité physique pour la santé ?
- Quelle intensité d'exercice est nécessaire pour promouvoir la santé ?
- Comment bouger davantage au quotidien et au travail ?
- Comment faire des exercices de stretching ?

3^e partie : Alimentation saine

- Quels sont les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée ?
- Concrètement, comment respecter la pyramide alimentaire active au quotidien ?
- Une alimentation saine et équilibrée : un petit-déjeuner sain, un dîner sain, des collations saines, un souper sain

4^e partie : Alcool (et drogues) (optionnel)

- Alcool et drogues : une introduction
- Une politique préventive en matière d'alcool et de drogues (CLA 100)
- Signes et conséquences de l'usage problématique au travail

5^e partie : Tabagisme

- Que contient une cigarette ?
- Quelles sont les conséquences du tabagisme et les avantages de l'arrêt du tabac ?
- Comment arrêter de fumer ?

6^e partie : Sommeil

- Comment dormons-nous ?
- L'importance d'adopter des habitudes de sommeil saines : les fonctions du sommeil.
- Conseils pour adopter des habitudes de sommeil saines.

7^e partie : Déconnexion numérique

- Qu'est-ce que la déconnexion numérique ?
- Conseils

Résultat

Vos collaborateurs comprennent mieux ce qu'est un mode de vie sain et comment ils peuvent l'adopter en pratique. Ils peuvent ainsi améliorer leur vitalité et leur santé.

En pratique

Lieu : dans votre entreprise ou dans les locaux de Mensura ou en virtuel

Nombre : maximum 15 personnes par atelier

Durée : 2 heures (ou une session personnalisée)

Formateur : conseiller en mode de vie

Matériel : matériel visuel et dépliant informatifs