



ATELIER

Bouger, c'est bon pour la santé

Quoi ?

Lors de l'atelier « Bouger, c'est bon pour la santé », les collaborateurs apprennent de manière interactive une routine d'activité physique saine et pourquoi il est si important de faire suffisamment d'exercice. Les participants élaborent également un plan d'exercice personnel.

Pourquoi ?

Bouger s'intègre dans le cadre d'un style de vie sain et est susceptible de réduire l'apparition de problèmes de santé, induisant par conséquent une baisse du nombre de jours de maladie et de l'absentéisme. Les collaborateurs en bonne santé et pleins de vitalité sont capables de mieux se concentrer, sont plus productifs, résistent mieux au stress. et font preuve d'une plus grande satisfaction envers leur travail.

7 travailleurs belges sur 10 ne font pas assez d'activité physique. Or, un manque d'activité physique accroît le risque de tomber malade.

Pour qui ?

Cet atelier s'adresse à toutes les entreprises et organisations qui veulent miser sur des collaborateurs en bonne santé et pleins de vitalité.

Comment ?

Selon plusieurs méthodes interactives, les collaborateurs découvrent l'importance de l'activité physique pour leur santé :

- Dans le cadre du « quiz en mouvement », les participants répondent à certaines questions d'introduction sur l'activité physique, et ce, uniquement en bougeant.
- Lors d'un deuxième quiz, nous faisons réfléchir les collaborateurs à leurs habitudes personnelles en matière d'activité physique.
- Les participants élaborent également un plan personnel d'activité. Ils pourront ainsi commencer à l'appliquer à l'issue de l'atelier.

Contenu :

- Echauffement : quiz en mouvement
- Qu'est-ce que l'activité physique ?
- Pendant combien de temps pratiquer une activité physique ?
- Pourquoi pratiquer une activité physique ?
- Comment bouger plus ?
- Action ! Trucs et astuces pour bouger plus (applications, programmes d'activité physique, exercices...)

Résultat

Vos collaborateurs appliquent les connaissances acquises dans la pratique et bougent plus sainement. Etant donné qu'ils gagnent en vitalité et en santé, leur productivité augmente et l'absentéisme diminue. Les collaborateurs en meilleure forme sont plus satisfaits au travail. Votre satisfaction concernant leur travail et leur implication augmentera elle aussi.

En pratique

Lieu : dans votre entreprise ou dans les locaux de Mensura

Nombre : maximum 15 personnes

Durée : 2 heures (ou session sur-mesure pour le client)

Formateur : conseiller en mode de vie

Matériel : copies, livret actif