

Coaching sur le comportement de santé



Faire régulièrement de l'exercice physique, se reposer suffisamment et avoir une alimentation équilibrée favorisent le bien-être et la productivité sur le lieu de travail.

Cet entretien-conseil personnalisé sensibilise les participants sur leur comportement de santé et a pour but de fournir des recommandations pragmatiques.

Un questionnaire de santé permet de cerner les causes de stress actuelles et les ressources. A partir de là, le comportement de santé présent est évoqué durant l'entretien-conseil personnel et des recommandations d'action adaptées sont proposées.

Objectifs

- Connaître les bénéfices de l'activité physique régulière, d'une alimentation équilibrée et d'un bon équilibre entre vie privée et professionnelle
- Identifier les moyens d'optimiser son comportement de santé
- Se faire informer des mesures concrètes à engager et des possibilités d'amélioration

Performance vivit

- Coordination des rendez-vous avec le client
- Préparation et suivi
- Mise en oeuvre

Prix

0.5 jour	CHF 1'990.-
1 jour	CHF 3'250.-
2 jours	CHF 5'750.-

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.

Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.

Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.

vivit
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS Assurance
Tribtschenstrasse 21
Case postale 2568
6002 Lucerne
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch

Content

- Analyse du comportement de santé du point de vue de l'exercice physique, de l'alimentation et du stress (au moyen d'un questionnaire de santé)
- Analyse des résultats et discussion
- Recommandations sur l'organisation personnelle du quotidien, de l'entraînement, avec informations complémentaires

Performance client

- Planification des rendez-vous et coordination
- Information et invitation aux collaborateurs
- Salles et matériel (beamer, laptop, flipchart, coffret d'animation, etc.)