

# 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

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## 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

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

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  
Tribtschenstrasse 21  
Case postale 2568  
6002 Lucerne  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch