

Concentré et performant grâce au mouvement



Le quotidien professionnel implique des exigences élevées en termes de performances cognitives. L'activité physique régulière et des pauses actives permettent de maintenir ou d'améliorer la performance cognitive.

Lors de cet atelier, les participants sont sensibilisés à l'importance de prendre régulièrement de courtes pauses actives et de pratiquer une activité physique quotidienne. Ils mettent en pratique leurs connaissances avec des exercices physiques.

Objectifs

- Connaître les bénéfices des pauses du point de vue de la productivité
- Apprendre des exercices physiques concrets à effectuer pendant les pauses
- Planifier l'intégration de l'activité physique

Performance vivit

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

Prix

1.5 heures	CHF 1'125.-
2.5 heures	CHF 1'625.-

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

- Influence de l'exercice physique sur la santé et la performance
- Exemples concrets de pauses actives
- Planification de la mise en ?uvre

Performance client

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