



ACTIVITÉ PHYSIQUE

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Activité physique

Hausse de la performance et préservation de la santé

Le manque d'activité physique représente un problème majeur de santé publique. Il n'épargne pas les entreprises, où il cause baisse de productivité et hausse des absences. Par conséquent, il est essentiel d'encourager tous les collaborateurs à pratiquer une activité physique. Cette dernière accroît non seulement le bonheur et la résistance, mais aussi la motivation et la performance. Une activité ciblée aura de nombreux effets bénéfiques et contribuera à lutter contre les maladies de civilisation comme le diabète, les troubles cardiovasculaires, l'hypertension artérielle et le surpoids.

Groupe cible

- Ensemble du personnel

Objectifs

Les collaborateurs connaissent

- les répercussions du manque d'activité physique;
- plusieurs types d'activités qu'ils peuvent pratiquer au quotidien;
- les bienfaits de différentes activités et disciplines sportives qu'ils peuvent appliquer de façon ciblée.

Contenu

- L'activité physique, pilier de la prévention
- Les répercussions du manque d'activité physique
- Présentation de types d'activités et de différentes disciplines sportives
- Pratique d'une activité au quotidien
- Avantages et inconvénients des différentes disciplines sportives

Méthode

- Conférence ou séminaire

Intervenants

- Spécialiste en gestion de la prévention

Participants

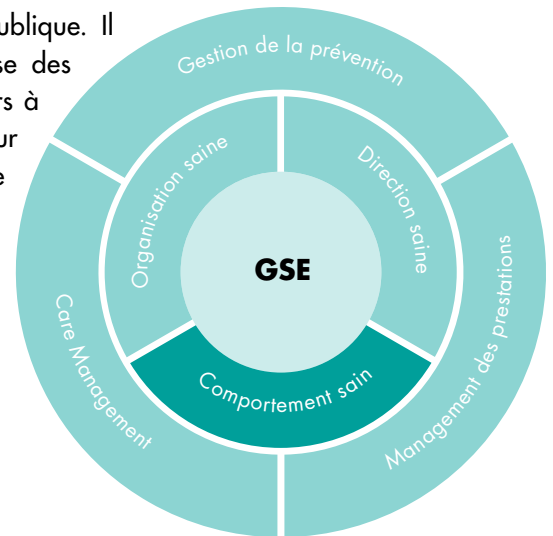
- Conférence : jusqu'à 30 personnes
- Séminaire: jusqu'à 15 personnes

Durée

- De 60 à 90 minutes

Lieu

- Sur site ou à convenir



Recommandation

Le module «Activité physique» peut s'accompagner des offres SWICA suivantes:

- Régénération
- Alimentation
- Programme Fit & Vital
- Stress

SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout

Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch

