

# POUR UN QUOTIDIEN SAIN ET PLEIN DE VITALITÉ.

Avec les paquets de la gestion de la prévention SWICA, les entreprises peuvent proposer à leur personnel des offres de gestion de la santé en entreprise prédéfinies. L'objectif de ces paquets est de promouvoir la santé et le bien-être du personnel, de prévenir les maladies et de créer un cadre propice à la santé sur le long terme.

## EN QUOI CELA CONSISTE-IL?

Dans le paquet Lifestyle, il est question de thèmes de santé liés avant tout à la santé corporelle, par exemple le système cardiovasculaire, et pouvant être améliorés par un mode de vie sain comme l'activité physique, l'alimentation et le sommeil. Sur la base d'un bilan de santé, les collaboratrices et les collaborateurs présentant un risque élevé reçoivent des recommandations personnalisées.

## PROCHAINES ÉTAPES

Elles reposent avant tout sur un coaching individuel dont l'objectif est d'agir sur le style de vie, et donc sur la santé, de manière durable. L'analyse permet en outre d'évaluer les thèmes de santé, qui peuvent être mis en pratique dans le cadre d'un exposé de transmission des connaissances. L'objectif est de pouvoir soutenir chaque collaboratrice et chaque collaborateur en fonction de ses besoins. Une nouvelle analyse conclut le processus et permet d'évaluer les effets des mesures.



### ANALYSER LA SITUATION

- › bilan de santé
- › questionnaire de santé

### OBTENIR DES EFFETS

- › transmission des connaissances
- › coaching
- › ancrage

### MESURER LES RÉSULTATS

- › bilan de santé
- › questionnaire de santé