

# Les J.O au boulot

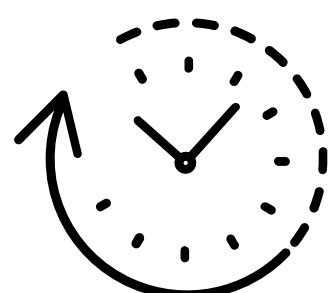
## Lutter contre la sédentarité

AfterWork  
Prévention

Comment concilier mouvement et activité professionnelle ?



Dirigeant, RH, manager,  
et autres salariés




Durée : 1h

### Programme

- Qu'est-ce que la sédentarité ?  
A partir de quand est-on considéré "sédentaire" ?
- Impact sur la santé physique/mentale et l'activité professionnelle de vos salariés
- Boîte à outils pour lutter contre la sédentarité selon poste et rythme de travail
- Nos propositions d'accompagnement et de solutions en lien avec cette thématique : visites médicales, examens complémentaires, conseils, sensibilisations individuelles ou collectives, consultation avec la conseillère en nutrition et activité physique, analyse corporelle avec un impédancemètre connecté...



### Informations diverses

- **Méthodologie** : mise en scène d'un poste fixe, quizz d'évaluation, échanges
- Inclus dans l'offre socle de services
- Calendrier 2024 → 

**Inscrivez-vous ici !**



[www.apst41.fr](http://www.apst41.fr)

