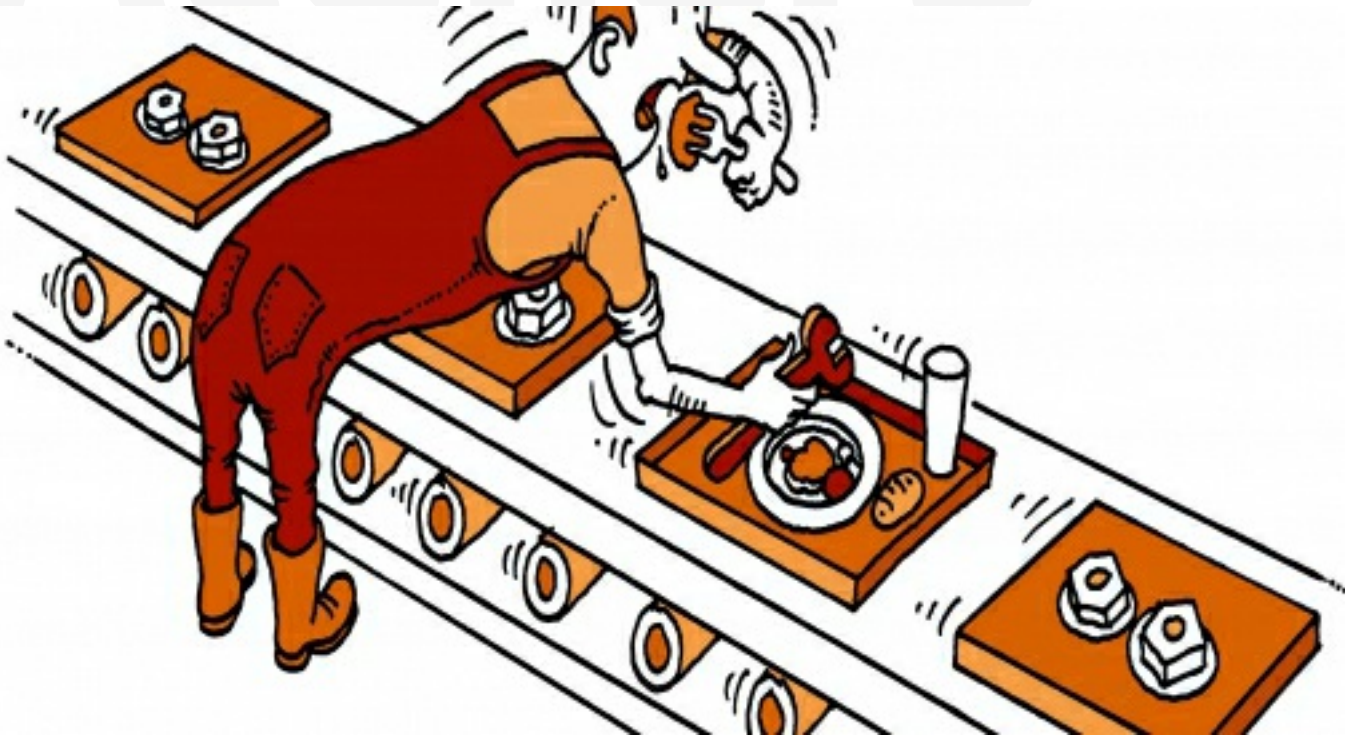




Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

Ateliers

Ateliers



Le programme Entreprise en santé propose aux petites entreprises différents ateliers participatifs sur des thématiques santé. L'objectif est d'apporter aux entrepreneurs et aux collaborateurs des outils et aides afin de surmonter les situations difficiles au travail.

Les ateliers se déroulent en entreprise avec les collaborateurs et/ou avec les cadres. Les objectifs sont spécifiques et sont déterminés en collaboration avec l'entreprise afin de correspondre au mieux à la réalité vécue sur le lieu de travail.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



L'activité physique a pour effet d'augmenter considérablement la productivité des collaborateurs, d'améliorer le travail d'équipe et d'offrir une meilleure santé qui se traduit directement par une forte diminution du taux d'absentéisme.

[Présentation de l'atelier Activité physique](#)

ALIMENTATION

L'équilibre alimentaire est un facteur de bonne santé et est pourvoyeur d'énergie. C'est pourquoi une bonne alimentation influe sur la santé et le comportement des collaborateurs.

[Présentation de l'atelier Alimentation](#)

APNÉES DU SOMMEIL

La fatigue au volant est l'un des plus importants facteurs de risque dans le trafic routier. Des professionnels du volant épuisés sont une menace pour la sécurité routière, tout comme peut l'être un machiniste sur un chantier. Parfois, le fait de souffrir d'apnées du sommeil répétées mène à une importante fatigue diurne.

[Présentation de l'atelier Apnées du sommeil](#)

ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE / VIE PRIVÉE

Vos collaborateurs ou vous-même avez le sentiment que le travail empiète sur votre vie privée? Cet atelier vous aidera à trouver un meilleur équilibre et, de ce fait, diminuer les répercussions négatives sur la santé des collaborateurs et de l'entreprise.

[Présentation de l'atelier Equilibre vie prof / vie privée](#)

L'ergonomie consiste à adapter le travail, les outils et l'environnement à l'utilisateur et non l'inverse. Ainsi, des postes et des espaces de travail adaptés aux hommes et aux femmes qui les occupent permettent d'optimiser les conditions du développement individuel et du développement économique.

Présentation de l'atelier Ergonomie



Vous avez l'impression d'être face à des contraintes difficilement surmontables et ne trouvez pas les ressources pour y faire face? Cet atelier vous permettra de mieux maîtriser le stress, identifier ses symptômes et diminuer ses conséquences.

Présentation de l'atelier gestion du stress

MOTIVATION



Vous ressentez un manque de motivation chez vos collaborateurs et souhaitez redynamiser l'équipe? Cet atelier vous propose des pistes de solution et vous aidera à mieux comprendre les facteurs influençant sur la motivation.

[Présentation de l'atelier Motivation](#)

PRÉVENTION DU TABAGISME



Le tabagisme tue prématurément plus de 9000 personnes par année en Suisse. Parmi les 27% de fumeurs, près de la moitié dit vouloir arrêter de fumer et a déjà fait des tentatives dans ce sens. Cependant 95% des fumeurs qui ont fait une tentative d'arrêt sans aide extérieure ont repris dans les 6 mois.

Présentation de l'atelier Prévention du tabagisme

SANTÉ PSYCHIQUE EN ENTREPRISE

La préservation d'une bonne santé, tant physique que psychique, est essentielle à la réussite des entreprises et de la société en général. L'entreprise a alors un rôle de sensibilisation auprès de ses collaborateurs et doit également veiller à la santé de ses dirigeants.

[Présentation de l'atelier santé psychique en entreprise](#)

SOMMEIL RÉPARATEUR

Un tiers des suisses souffre de troubles du sommeil, ce qui peut affecter leur vie active. Au niveau psychique, des difficultés de concentration, une baisse de la motivation, l'irritabilité peuvent en résulter sans compter les troubles physiques. Le sommeil peut être davantage problématique dans le cadre d'horaires atypiques.

[Présentation de l'atelier réussir à dormir](#)