

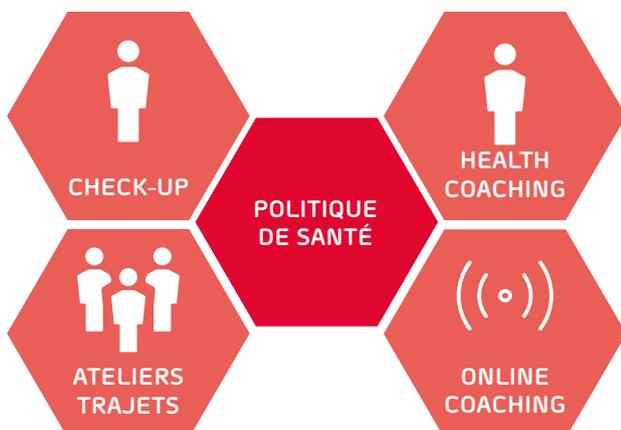


Boostez l'employabilité de vos collaborateurs... Misez sur Vitality !

Une organisation saine passe d'abord par des collaborateurs en bonne santé. La santé de vos travailleurs dépend de leur énergie, de leur dynamisme et de leur condition physique. Des collaborateurs en bonne santé, motivés et engagés sont essentiels. La vitalité est une condition nécessaire à l'employabilité durable de vos collaborateurs.

Mais comment favoriser, en tant qu'employeur, la vitalité de vos travailleurs ?

Securex Vitality vous propose une multitude de solutions, qui soutiennent à la fois la santé physique et la santé mentale de vos collaborateurs. Ensemble, nous cherchons les actions qui fonctionnent le mieux pour vous. Coup d'œil sur nos cinq possibilités :



Avantages des collaborateurs dynamiques :

- Moins d'absences
- Travail de meilleure qualité
- Productivité accrue
- Gestion des coûts et optimisation des bénéfices
- Réduction des accidents du travail
- Augmentation de la motivation
- Amélioration du bien-être
- Meilleure image de l'entreprise
- Meilleure organisation du travail
- Recrutement et fidélisation accrus des travailleurs



Politique de santé

Dans le cadre de votre gestion durable du personnel, une politique de santé claire est une priorité. Grâce à l'approche systématique de Securex Vitality, vous élaborez votre politique de santé en cinq étapes.

Étape 1

Définition d'une vision claire

Pour atteindre vos objectifs, vous avez besoin d'une vision claire. C'est pourquoi Securex vous aide à synthétiser clairement vos idées et vos projets en matière de santé. Sur cette base, nous traçons une feuille de route qui vous permet de vous assurer que vos travailleurs soutiennent votre politique de santé.

Un chef de projet accompagne quelques moments de travail interactifs. L'occasion de définir votre politique de santé avec Securex. Nous identifions les personnes impliquées et déterminons leurs responsabilités.

Étape 2

Communication et sensibilisation

Votre vision est au point ? Commencez à dresser un plan de communication et de sensibilisation.

Il convient de consacrer suffisamment de temps et d'attention à ces plans. Le succès et le taux de participation de vos travailleurs en dépendent.

Securex Vitality soutient votre organisation dans différents domaines : rédaction de messages efficaces, choix des canaux de communication appropriés, mise en page de vos supports papiers ou digitaux.

2

Étape 3

Faites l'enquête santé

Pour lancer un plan d'action ciblé, il est important de comprendre la santé physique et mentale de vos employés et de connaître leurs besoins. Pour ce faire, nous pouvons nous baser sur les résultats de l'analyse des risques psychosociaux, le Guide du bien-être ou une enquête de satisfaction. Vous souhaitez une analyse sur mesure ? Cela est également possible.

Étape 4

Mise en œuvre de votre plan d'action

Vous avez défini une vision, dressé des plans et collecté des chiffres. Fantastique ! Mais comment réaliser vos projets ? Comment vous assurer qu'ils apportent une valeur ajoutée sur votre lieu de travail ? Avec des actions SMART, Spécifiques, Mesurables, Acceptables, Réalistes et définies dans le Temps.

Nous analysons tout d'abord les résultats de l'enquête sur la santé. Nous réfléchissons ensuite avec vous aux actions SMART. Les parties concernées disposent des ressources nécessaires pour assumer leurs responsabilités. Nous élaborons, enfin, des procédures pour soutenir votre politique de santé.

Étape 5

Évaluation et suivi

Il est essentiel d'évaluer votre projet pour améliorer votre politique de santé. Votre entreprise et vos collaborateurs évoluent constamment. Grâce au soutien de Securex, votre politique en matière de santé reste, elle aussi, à jour.

Vous avez déjà une politique de santé, mais vous avez besoin d'aide pour élaborer un plan d'action pour l'année prochaine ?

Securex Vitality supervise des sessions de **brainstorming** d'une (demi-)journée pour parvenir à un **plan d'action** bien ficelé avec un groupe de travail de votre organisation.



Check-up

Avec les check-ups de Securex, vous vous assurez des collaborateurs plus performants, maintenant et à l'avenir. Ils obtiennent un aperçu détaillé de leur état de santé et bénéficient à temps d'un signal qui les poussera à adopter un mode de vie plus sain. Les recommandations, conseils et programmes sportifs mettent vos collaborateurs sur la voie d'un style de vie plus sain.

Résultat? Vos collaborateurs sont plus en forme et se sentent mieux dans leur peau. Leur employabilité est optimale et ils sont plus performants. Par ailleurs, vous témoignez, en tant qu'employeur, de l'importance que revêt la santé de vos travailleurs à vos yeux. Un impact positif sur leur bien-être et sur votre organisation, à la clé.

FITCHECK



QUOI ?

Le FitCheck est un check-up très ludique. Idéal pour une journée sportive, en équipe ou de formation.



OÙ ?

Le test se déroule dans votre entreprise.



COMBIEN DE TEMPS ?

Une heure

4

Quelques exercices simples leur donnent des informations sur leur :

- Endurance
- Puissance
- Souplesse
- Equilibre
- Composition corporelle
 - IMC*
 - Poids
 - Masse Grasseuse
 - Masse musculaire
 - Besoins énergétiques
 - Tour de taille
 - Graisse viscérale

Vos collaborateurs travaillent en groupes de cinq et s'entraident pour réaliser les exercices. Ils reçoivent ensuite un rapport individuel avec leurs résultats et des conseils.

En votre qualité d'employeur, vous obtenez un rapport de groupe qui compile les résultats de tous les participants.

Un deuxième test permet d'identifier clairement les progrès, tant pour les participants que pour vous.

Nous avons déjà intégré le FitCheck dans notre offre Fitbees Team Game (voir Workshops et Trajets – page 7).

HEALTH CHECK



QUOI ?

Le Health Scan est un check-up qui sensibilise et informe les collaborateurs quant à leur condition physique et leur état de santé général.



OÙ ?

Le test se déroule dans le bus Securex.



COMBIEN DE TEMPS ?

45 minutes par personne

Le Health Scan comprend les aspects suivants :

- Questionnaire sur le mode de vie
 - Alimentation
 - Exercice physique
 - Tabac
 - Sommeil
 - Stress
- Prise en compte de quelques paramètres
 - Poids
 - Taille
 - IMC*
 - Masse grasseuse
 - Masse musculaire
 - Graisse viscérale
 - Pression artérielle
- Test d'effort sous-maximal sur le vélo
 - Augmentation de la puissance
 - Mesure de la fréquence cardiaque
- Rapport pour vos collaborateurs
 - Résultats
 - Conseils pour bouger davantage
 - Conseils pour manger plus sainement
 - Plan d'action qui vise à aider le travailleur à modifier son comportement.
- Optionnel : Rapport de groupe qui compile les résultats de tous les participants

*L'Indice de Masse Corporelle est la valeur qui indique le rapport entre votre poids et votre taille.



CHECK-UP MÉDICAL



QUOI ?

Le check-up médical est un examen approfondi de la santé de vos collaborateurs. Ce bilan permet de détecter de manière précoce les problèmes de santé. Le cas échéant, vos travailleurs sont dirigés vers un spécialiste.



OÙ ?

Les examens ont lieu sur rendez-vous dans le bus Securex ou dans un centre médical.



COMBIEN DE TEMPS ?

2 à 3 heures (dans un centre médical)



COMBIEN DE TEMPS ?

60 minutes (dans le bus)

5

Vous choisissez un centre médical ?

Nous réservons alors le centre médical le plus proche de chez vous.

La formule de base du check-up médical comprend les éléments ci-dessous.

- Questionnaire médical détaillé
- Prise en compte de quelques paramètres
 - Taille et poids
 - Pression artérielle
- Petit déjeuner
- Électrocardiogramme (ECG) au repos
- Électrocardiogramme (ECG) pendant l'effort maximal
- Prise de sang et d'urine
- Échantillon de selles (plus de 50 ans)
- Examen clinique général par le médecin
- Rapport individuel avec les résultats du test
- Écho abdominale optionnelle (uniquement en centre médical)

Vous optez pour le bus ?

Nous nous déplaçons sur le site de votre entreprise. Vos collaborateurs ne doivent donc pas se déplacer et le check-up médical vous coûte moins de temps de travail.

Vous choisissez un examen médical dans le bus ? Pour le même prix, vous bénéficiez de notre offre de base avec :

- Un test visuel (myopie, hypermétropie et mesure de la pression oculaire)
- Un test de la capacité pulmonaire
- Une mesure de paramètres supplémentaires :
 - Masse grasseuse
 - Masse musculaire
 - Graisse viscérale
- Une mesure de la consommation maximale d'oxygène
- Un petit déjeuner sain
- Un rapport personnel complet avec des recommandations sur le style de vie



** Un électrocardiogramme mesure l'activité électronique de votre myocarde. On détecte de la sorte les arythmies cardiaques, les insuffisances en oxygène et les maladies du cœur.



Health Coaching

Le premier objectif du trajet **individuel Health Coaching** est d'identifier et de relever les défis de vos collaborateurs. Avec l'aide d'un Health Coach, vos travailleurs cherchent des solutions à long terme pour relever les défis liés à l'exercice physique, l'alimentation, le stress, la détente, le sommeil, le tabac et l'alcool.

Avant la séance Health Coaching

Notre Health Coaching est idéalement précédé d'une séance d'information pour tous les collaborateurs. L'occasion d'aborder les thèmes clés sur la santé et leur approche. Les travailleurs obtiennent, de surcroît, plus d'informations sur leur Health Coaching individuel. Ils savent ainsi à quoi s'attendre. À l'issue de la séance d'information, les personnes intéressées peuvent s'inscrire.

Pendant la séance Health Coaching

Notre Health Coaching se compose des étapes suivantes :

- Entretien préalable
- Optionnel : Commentaire sur un questionnaire axé sur la santé
- Optionnel : Réalisation de quelques tests
 - IMC
 - Pression artérielle
 - Masse grasseuse
 - Masse musculaire
 - Graisse viscérale
 - ...
- Etablissement d'un plan d'action pour modifier le style de vie à l'aide d'objectifs réalistes
- Deux séances de suivi :
 - Suivi des changements de comportement
 - Adaptation du plan d'action

Nous organisons pour vous quatre séances individuelles Health Coaching sur une demi-journée. Chaque séance dure 45 minutes.

Workshops et Trajets

Securex propose des workshops et des trajets en groupe. De quoi favoriser un mode de vie durable et sain dans votre organisation.

Nos **workshops** durent une demi-journée tout au plus et visent à sensibiliser vos collaborateurs. Nous enrichissons les connaissances, partageons des conseils et des idées, et insistons sur la pratique.

Les **trajets** se composent de plusieurs séances d'une demi-journée au maximum. L'objectif est de sensibiliser vos travailleurs, de stimuler la dynamique de groupe et de coacher les participants. Nous espérons ainsi modifier les comportements. Avec le coach, les participants élaborent un plan d'action personnel assorti de changements concrets de leur mode de vie.

Les ateliers et les trajets se déroulent en groupe de douze maximum (sauf indication contraire).

Il existe également des sessions «boost». Il s'agit de courtes sessions dynamiques d'information et de sensibilisation destinées à des plus grands groupes.



La formation aborde les thèmes suivants :

Fit et dynamique toute la journée

Nous donnons à vos collaborateurs un surplus d'énergie grâce à dix principes. Une alimentation saine, la détente, l'exercice physique et le sommeil jouent un rôle clé à cet égard.

Alimentation saine

À l'aide de la pyramide alimentaire, nous dressons à vos collaborateurs le portrait précis d'un schéma alimentaire sain. Nous accordons une attention particulière aux protéines, sucres et aux graisses.

Le thème de l'alimentation saine est proposé sous la forme d'un atelier (une seule séance) et d'un trajet (quatre à six séances).

Nous pouvons nous concentrer sur un petit déjeuner et un déjeuner sains. Ici, nous explorons les éléments essentiels et nous inspirons vos collaborateurs avec des conseils et des recettes.

Cet atelier peut être enrichi d'un moment de cuisine (cuisine saine, voir ci-dessous). Vos collaborateurs y apprendront comment cuisiner un plat sain.

Cuisine saine

L'atelier explique aux participants comment cuisiner un plat sain. Vos collaborateurs apprendront à identifier les ingrédients sains et recevront ensuite un livre de recettes saines, savoureuses et rapides à préparer. Le livre renferme, en outre, une foule de conseils sur l'alimentation saine. Ces ateliers de cuisine peuvent également être suivis à distance (online)

Lire les étiquettes des aliments

Si vous voulez manger des aliments sains, il est important que vous lisiez les étiquettes et ne vous laissiez pas induire en erreur par un emballage attrayant.

Bien lire les étiquettes : voilà qui n'est pas aussi simple qu'il y paraît. Les producteurs utilisent toutes sortes de

stratagèmes pour présenter différemment la réalité.

Au cours de cet atelier, quelques conseils utiles vous sont donnés concernant la lecture des étiquettes afin que vos collaborateurs puissent faire des choix sains et comparer plus facilement les produits. Nous concluons avec la préparation d'une collation saine.

Move@work

Le corps humain est construit pour bouger et non pour rester immobile. Rester assis durant des heures, comme pour du travail sur écran, soumet le corps à rude épreuve. Lorsqu'on est en proie au stress, l'exercice physique est toutefois souvent la première chose qu'on néglige. Dans l'atelier Move@work nous abordons les risques de la station assise prolongée et de l'influence de l'exercice physique sur le corps.

Move@Work existe sous la forme d'un atelier (une seule séance) et d'un trajet (trois séances). Si vos collaborateurs peuvent suivre leurs propres efforts (par exemple à l'aide d'une app, d'un tracker ou d'un compteur de pas), Move@Work a un impact encore plus durable.

FitFestival

Pas le temps de pratiquer de l'exercice physique ? Pas encore trouvé le sport idéal ? Vos travailleurs ont souvent bel et bien l'intention de bouger davantage, mais ils ne mettent pas toujours leur volonté en pratique. Avec notre trajet FitFestival, nous vous mettons sur la voie.

Le FitFestival comporte des séances d'une heure consacrées à un ou plusieurs formes d'exercices. Ces activités affectent la santé tant mentale que physique de vos travailleurs. Quelques exemples :

- Yoga
- Pilates
- Dance work-out
- Fit4Life

Laissez donc vos employés se détendre et faire de l'exercice ensemble pendant les pauses déjeuner, au début ou à la fin de la journée de travail. L'entrée est à bas seuil et il n'y a pas de connais-

sances préalables nécessaires. Ces sessions peuvent être organisées simultanément en personne ou en ligne.

MindLab

Vous souhaitez vous engager en faveur du bien-être mental de vos employés et leur fournir des informations et des exercices à leur propre rythme ?

Mindlab est une plateforme en ligne pour la psycho-éducation. Il s'agit d'un outil à bas seuil d'accès avec de courtes vidéos, des conseils audio, un suivi de l'humeur, des exercices à compléter, des tableaux de progression et des tests psychologiques validés.

Différents thèmes sont abordés : le stress et la prévention de l'épuisement professionnel, le sommeil, la gestion des émotions, l'image positive de soi-même... Les participants peuvent d'abord remplir un questionnaire pour savoir quels modules leur sont les plus utiles.

Via un login personnel, chaque participant suit les cours en ligne de manière autonome et avec le soutien éventuel d'un coach.

Sommeil

Bien dormir est crucial pour être en bonne santé. Malheureusement, notre sommeil n'est pas si bon. La Belgique est l'un des plus gros consommateurs de somnifères. Un sommeil de mauvaise qualité entraîne en outre une perte de productivité au travail de 4 à 6 jours par collaborateur. L'atelier Sommeil aide vos collaborateurs à trouver un sommeil plus sain et de meilleure qualité.

Nous vous recommandons de terminer l'atelier Sommeil par une demi-heure de **yoga nidra** (yoga du sommeil). Le yoga nidra vous aide à vraiment vous reposer grâce à des exercices de relaxation et de respiration. C'est important, car le repos est le partenaire indispensable du sommeil. Une demi-heure de yoga nidra en journée ou en soirée constitue une bonne préparation en vue d'une nuit de sommeil saine et bien méritée. Mieux, une demi-heure de yoga nidra aurait le même effet que 3h de sommeil profond.

Fun, smile, laugh

Pendant cet atelier, nous utilisons le rire pour bloquer toute pensée et nous détendre. Nous rions... à en avoir mal au ventre. Il suffit d'avoir un fou rire pour se sentir renaître.

Santé des travailleurs postés et de nuit

L'économie permanente exige que le travail dans certaines professions se poursuive 24 heures sur 24. Par conséquent, de nombreuses personnes travaillent, mangent et dorment à des heures irrégulières ou prestent des services de nuit. L'homme étant par nature un « animal diurne », travailler en dehors de la journée de travail « normale » peut comporter des risques.

Dans cet atelier, nous nous penchons sur les 5 piliers d'un mode de vie sain afin de pouvoir minimiser les risques liés au travail posté et de nuit.

- Sommeil
- Alimentation
- Exercice physique
- Résilience mentale
- Contact social

Gestion du stress

Durant le trajet (deux séances) et l'atelier (une séance) « Gestion du stress », vos collaborateurs découvrent :

- Quelles sont les causes du stress
- Quelles techniques et quels outils sont utiles pour gérer le stress
- Comment réagir autrement dans une situation stressante
- Quelle est l'influence de leur réflexion sur le stress
- Ce qu'ils peuvent changer dans leur environnement pour réduire le stress

Gestion de soi

Les collaborateurs qui prennent soin d'eux-mêmes sont plus aptes au travail. Ils veillent eux-mêmes à pouvoir continuer à travailler de manière inspirée et saine. Les risques de stress, d'épuisement ou de burn-out sont faibles.

Cet atelier montre aux collaborateurs comment prendre soin d'eux. Un coach les accompagne dans l'élaboration d'un plan d'action personnel.

Pensée positive

La pensée positive s'avère être un des facteurs déterminants du bien-être mental et physique. Il a été scientifiquement prouvé que les optimistes vivent mieux et plus longtemps.

En pratiquant la pensée positive, vous réduisez le stress et vos collaborateurs gagnent en vitalité et en résilience. Les

collaborateurs apprennent à agir consciemment au lieu de réagir et cherchent à adopter une attitude constructive.

Massage assis

Le massage assis est un massage manuel de réflexologie pratiqué sur une chaise ergonomique lors duquel les muscles et articulations les plus sollicités sont pris en charge (tête, nuque, épaules, bras et dos). Ce massage est donné sur les vêtements sans utilisation d'huile. Le massage assis convient à merveille pour prévenir les problèmes liés au travail, tels que les TMS (troubles musculo-squelettiques) et les symptômes du stress. Le massage assis procure immédiatement une agréable relaxation, ce qui permet à votre collaborateur de reprendre le travail en ayant plus d'énergie. Nous apportons tout ce qu'il faut ; il vous suffit de prévoir une pièce adaptée.

Nous prévoyons 9 massages assis individuels en une demi-journée. Chaque séance dure 15 à 20 minutes.

Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise, c'est un workshop de 30 minutes à 1 heure, au cours duquel nous pratiquons des mouvements de yoga, en position assise ou debout derrière une chaise. Il s'agit du workshop idéal pour détendre aussi bien les articulations que les muscles.

Vous bénéficiez de l'accompagnement d'un coach (en ligne ou non) et avez uniquement besoin d'une chaise stable et de vêtements amples. Nous pouvons également organiser plusieurs sessions au sein de votre entreprise.

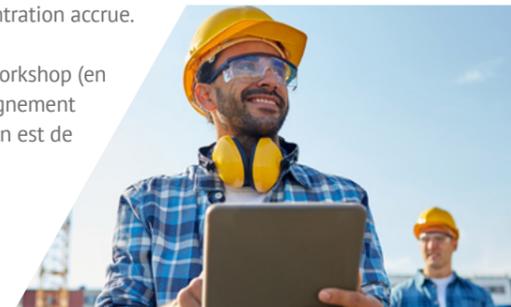
Functional fit@desk

Aimeriez-vous organiser une session de mouvement facile d'accès et réalisable pour vos collaborateurs, d'une durée de 15 à 30 minutes ? Dans ce cas, functional fit@desk est ce dont votre organisation a besoin. Ce workshop aide également à assouplir les muscles et les articulations et constitue le point de départ idéal pour les travailleurs de bureau ou à domicile.

Le yoga des yeux

Vous connaissez sans doute la sensation des yeux fatigués après être resté scotché à votre écran pendant toute une journée ? Ici aussi, nous avons élaboré un workshop comportant de nombreux exercices de mouvements doux pour les yeux, vous assurant un sentiment de détente et une concentration accrue.

Nous organisons ce workshop (en ligne) sous l'accompagnement d'un coach. La durée en est de 60 minutes.



Arrêter de fumer



Lors de ce workshop, nous fournissons aux collaborateurs fumeurs des informations de fond sur le tabagisme et l'assuétude.

Nous expliquons et précisons différentes options pour arrêter de fumer, les auxiliaires possibles et les symptômes de manque éventuels, tout cela durant un workshop de 2 heures.

La motivation pour arrêter de fumer est testée auprès du fumeur, tandis que la dépendance physique de la nicotine peut être déterminée au moyen du test de Fagerström et d'un mesurage CO de l'air expiré.

Si un trajet de (8 sessions) d'accompagnement pour arrêter de fumer en groupe est proposé, nous conseillons de planifier ce workshop quelque 2 semaines avant le démarrage effectif.

Résilience



Le workshop résilience propose une session interactive agrémenté d'exercices et d'images, où nous apprenons aux participants l'importance de la résilience et les avantages que cela comporte.

Nous veillons à assurer une meilleure compréhension de la matière à l'aide des leviers du triangle du bonheur (Source : VIGEZ / Vlaams Instituut Gezond Leven).

Pour finir, nous motivons vos collaborateurs à élaborer un plan d'action personnel dans le domaine de la résilience.

Au cours de nos trajets Physically Fit et Mentally Fit, nous soutenons vos travailleurs physiquement et mentalement à travers des séances articulées autour de différents thèmes.

Les deux trajets consistent en six séances réparties sur deux ou trois mois.

Physically Fit



Dans le cadre du trajet Physically Fit, nous accompagnons vos travailleurs vers un mode de vie plus sain axé sur une alimentation saine, l'exercice physique et le sommeil. Vos collaborateurs acquièrent de nouvelles connaissances concernant les éléments clés de leur santé physique.

Mentally Fit



Le trajet Mentally Fit soutient vos travailleurs dans la gestion de soi et du stress. Vos collaborateurs acquièrent de nouvelles connaissances concernant les éléments clés de leur santé mentale. Nous les initiions à de nombreux exercices et outils visant à développer de nouvelles attitudes. Tout au long des six séances, diverses techniques de relaxation sont enseignées.

Aborder le changement



Le changement peut apporter pas mal de défis.

Dans ce workshop de 2 heures, nous observons les différentes phases de "deuil" survenant durant le changement. Nous identifions et reconnaissons les émotions de base et encourageons les participants à créer une synergie d'émotions, de pensées et de comportements dans le but de les éclairer par rapport aux stratégies qui aident et qui n'aident pas.

Le télétravailleur vital



Si votre organisation compte des télétravailleurs pleins de vitalité, vous profitez de nombreux avantages au niveau de la motivation, d'un risque de burn-out réduit, etc. A travers ce workshop, nous vous aidons à booster la vitalité de vos collaborateurs.

Le travail hybride



Depuis le début de la crise du coronavirus, nous travaillons plus souvent à domicile, au bureau ou une combinaison des deux. Ce travail hybride entraîne des défis et les collaborateurs peuvent se sentir moins connectés à l'organisation. Dans ce workshop, nous œuvrons à la sécurité psychologique de vos collaborateurs.

Par ailleurs, nous réfléchissons ensemble à des team agreements (accords au

niveau de l'équipe) et à comment nous pouvons promouvoir la cohésion de l'équipe.

Ce workshop peut également vous être proposé sous la forme d'un trajet.

Micro events

Nous entendons par là l'organisation d'expériences en matière de « micro-vitalité » au niveau de votre organisation. Nous fournissons du matériel restant disponible une semaine durant au sein de votre organisation. Le focus s'y trouve placé sur la santé et le plaisir partagé avec les collègues.

Quelques thèmes possible de micro events :

- Semaine juteuse
- Tourbillon géant
- Massage par le CEO
- Le temps de la sieste
- Pool géant

Vitality Box

Une boîte remplie de gadgets pratiques et amusants qui aident vos employés à être en meilleure santé. Curieux d'en connaître le contenu ? Le contenu de la Box est défini en fonction de la thématique santé choisie (physique, mental, teambuilding, ...).

Le cadeau santé idéal pour vos collaborateurs !

Online Coaching

Notre Online Coaching se décline en trois composantes :

- Fitbees Personal Health Coaching
- Online challenge (par jour, par semaine, ...)
- Fitbees Team Game

Fitbees Personal Health Coaching

Coaching santé et bien-être personnalisé en ligne.

Sur la base d'un objectif personnel choisi librement, votre collaborateur reçoit un programme de 12 semaines comportant plusieurs défis à relever.

- SLIM : perte de poids
- FIT : meilleure forme physique
- ENERGY : plus d'énergie
- HAPPY : moins de stress
- CURE : moins de maux de dos
- QUIT : arrêter de fumer
- SLEEP : mieux dormir

Pendant les 12 semaines, un coach en santé apporte un soutien permanent via la fonction chat et par e-mail.

Online challenge

Vous souhaitez sensibiliser vos collaborateurs à la santé de manière originale ? Dans ce cas, le Online challenge est fait pour vous.

Les différents conseils et défis sont envoyés à vos collaborateurs par e-mail. Ils sont invités chaque jour/semaine à relever un défi en matière de santé, et ce, durant une période déterminée au préalable. Securex Vitality vous envoie les e-mails. À vous de les transférer à vos travailleurs ensuite.

Fitbees Team Game

Le coaching en ligne Fitbees Team Game est un jeu en ligne au cours duquel vos collaborateurs s'affrontent et s'emploient pendant quatre ou neuf semaines à améliorer leur santé.

Différents domaines de la santé sont abordés : nutrition, exercice, relaxation, sommeil, gestion du temps, pensée positive et comportement tabagique.

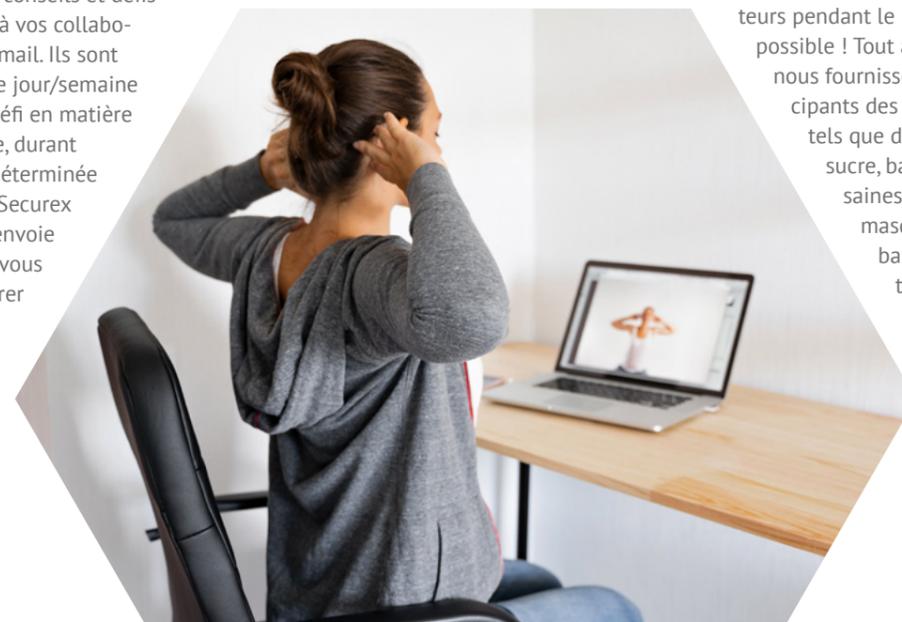
Les collaborateurs s'inscrivent par équipe de deux à six personnes et choisissent leurs objectifs individuels. Ils gagnent des points en fonction des données qu'ils enregistrent en ligne (alimentation, exercice physique, détente, gestion du temps et comportement tabagique). Leur propre score est ajouté aux scores de leurs coéquipiers. Le nom du vainqueur individuel et celui de l'équipe gagnante sont ensuite annoncés.

Le Fitbees Team Game, c'est :

- Lancement : les participants reçoivent des explications au sujet du Fitbees Team Game. Optionnel : Un FitCheck est effectué pour évaluer la santé physique actuelle. Les participants reçoivent un rapport individuel avec les résultats et un avis, ainsi que des exercices et des conseils.
- Jeu en ligne pendant quatre ou neuf semaines, y compris un coaching en ligne et des e-mails hebdomadaires avec des trucs et astuces.
- Optionnel : Événement de clôture avec un deuxième FitCheck pour suivre l'évolution et une cérémonie de remise de prix pour la meilleure équipe et les meilleures individualités.

À l'issue du Fitbees Team Game, vous recevrez un rapport de groupe anonyme avec tous les résultats et des recommandations concernant la santé dans votre entreprise.

Vous souhaitez apporter un soutien supplémentaire à vos collaborateurs pendant le FitGame ? C'est possible ! Tout au long du jeu, nous fournissons aux participants des gadgets sains tels que du granola sans sucre, barres d'en-cas saines, balle antistress, masque de sommeil, bande de résistance et corde à sauter, ainsi que des exercices, etc.





Avantages pour afficher de meilleures performances

Portez une attention quotidienne au bien-être au travail et commencez dès aujourd'hui à élaborer votre politique de santé. Vous avez tout à y gagner : chaque euro investi dans la santé génère 2,2 à 5,8 euros !

Boostez la santé de votre organisation avec Securex. De quoi la faire tourner à plein régime, avec des collaborateurs bien dans leur peau et dans leur job.

TÉMOIGNAGES

“ Le **Fitcheck** offre une nouvelle chance. L'évaluation a été le signal de départ pour que je prenne mieux soin de mon corps et de mon esprit. La meilleure chose, c'est que différents aspects sont évalués et qu'on peut donc être très fier de certains résultats.

Participante - Diensthuis sclr

“ Avec le **FitGame** nous encourageons nos collaborateurs à adopter et à garder un mode de vie sain. En effet, nous voulons non seulement que nos clients se sentent bien dans leur peau, mais également nos employés, tant physiquement que mentalement. Nous croyons fermement à l'adage "un esprit sain dans un corps sain" : une bonne forme physique confère de la résilience. Ainsi, nous essayons de former une famille E5 saine et motivée.

CEO - E5 Mode

“ Dans le cadre de notre trajet Energy@Volvo nous aidons nos collaborateurs à améliorer leur santé physique et mentale. Nous leur donnons l'occasion d'acquérir des connaissances et une expérience en matière d'alimentation saine. Pendant une période de 8 mois, nos 'ambassadeurs alimentation' découvrent ensemble, avec le **coaching** de Securex, ce qu'est une **alimentation saine**, l'expérimentent et échangent leurs expériences. Ce trajet assure des changements durables dans leurs habitudes alimentaires.

Supervisor Academy - Volvo

“ Grâce au **FitFestival**, nos collègues sont plus conscients de l'importance et de l'impact de bouger ! Les sessions matinales sont particulièrement bénéfiques à un bon démarrage de la journée !

Manager Service Clients - Nextel

“ Le workshop **Mental Wellbeing (bien-être mental)** m'a procuré énormément d'énergie et m'a motivé à adapter mes habitudes pour investir davantage dans mon corps et mon esprit.

D'autres sessions semblables m'intéressent au plus haut point !

Participant - Alphabet Belgium

“ Le workshop **Sommeil** était passionnant et proposé de manière interactive. Je ne souffre pas de problèmes à ce niveau, mais j'ai néanmoins trouvé super intéressant de partager des conseils et astuces avec des personnes de mon entourage.

Workshop allant vraiment au fond des choses, clair et proposant des astuces fort pratiques. Je suis très heureux de l'ouverture d'esprit et de la façon dont ce workshop a été abordé. Tous les sujets pouvaient être discutés, sans tabou.

Participant - Ter Beke



Contactez-nous pour plus d'informations.

☎ 09 282 16 04

@ health-safety@securex.be

🌐 www.securex.be

