

FORMULAIRE DE DEMANDE RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION DANS MON ENTREPRISE

Soucieux de la santé et du bien-être de vos salariés, Carcept Prev propose de mettre en place des Rendez-vous de prévention dans votre entreprise totalement **pris en charge financièrement** par le fonds dédié au Haut Degré de Solidarité.

Ces rendez-vous sont assurés au sein de votre entreprise par des professionnels de santé et sont composés d'ateliers et de conférences (de 45 à 60 minutes) disponibles autour de 6 thématiques de santé.

Retrouvez la liste exhaustive des conférences et ateliers/stands au verso du formulaire.

Choisissez la thématique que vous souhaitez mettre en place :

☐ Prévention santé / Hygiène de vie

☐ Santé au travail

☐ Risques cardiovasculaires

☐ Gestes et postures

☐ Nutrition

☐ Conduites addictives

Définissez le contenu de votre Rendez-Vous de Prévention : [sélectionnez soit 1 conférence et 1 atelier, soit 2 ateliers]

- Conférence choisie (Cochez le numéro correspondant) : ☐ C1 ☐ C2
- Atelier/stand (Cochez le numéro correspondant) : ☐ A1 ☐ A2 ☐ A3 ☐ A4 ☐ A5

Une inscription préalable des salariés est requise par groupe de 6 à 15 personnes.

Quand souhaitez-vous planifier votre Rendez-Vous de Prévention ?

- Date souhaitée :

Merci de prendre en compte un délai de six semaines entre la demande de rendez-vous et sa réalisation, et de remplir une demande par site.

Vos coordonnées :

- Nom :
- Prénom :
- Fonction :
- Téléphone :
- E-mail :

Informations relatives à l'entreprise :

- Raison sociale :
- Code NAF :
- SIRET :
- Adresse :
- Code postal :
- Ville :
- Nombre de salariés sur site (non-cadres / total) : /

Merci d'envoyer ce formulaire dûment complété à l'adresse : prevention@carcept-prev.fr
Pour plus d'informations au sujet des Rendez-vous de prévention vous pouvez également nous contacter à cette adresse.

RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION : COMMENT ?

CONFÉRENCES



Prévention santé Hygiène de vie

- C1** Les clés du bien-être et de la santé : nutrition, activité physique, sommeil
- C2** Le coup de fatigue VS l'équilibre alimentaire



Risques cardio-vasculaires

- C1** Sensibilisation aux facteurs de risque et prévention des risques cardio-vasculaires



Nutrition

- C1** Sensibilisation au «bien manger»
Finalement manger équilibré, qu'est-ce-que c'est ?



Santé au travail

- C1** Comment appréhender le stress et trouver son équilibre ?
- C2** Maladies chroniques, handicap et activité professionnelle



Gestes et postures

- C1** Gestes et postures
- C2** Mal de dos, lombalgie, hernie...
Qu'en est-il ?



Conduites addictives

- C1** Sensibilisation aux conduites addictives

ATELIERS

- A1** Trucs et astuces : alimentation et activité physique
- A2** Rythme de vie et rythme de travail (s'organiser sur 24h)
- A3** Les bienfaits du sommeil
- A4** Bien dans son corps, bien dans sa tête

- A1** Gestes qui sauvent : massage cardiaque et défibrillateur
- A2** Evaluation et dépistage : diabète, cholestérol et maladies cardio-vasculaires

- A1** Bien déjeuner ! Bien efficace !
- A2** La malbouffe, on en parle ? Quels impacts ?
- A3** Se caler en horaires décalés - bien manger à toute heure de la journée
- A4** Bilan nutritionnel personnalisé (stand sur demande)

- A1** Sophrologie / Yoga sur chaise
- A2** Impact des tensions et des émotions au volant
- A3** Réglages de son poste de travail

- A1** Réglages du poste de travail : au bureau, poste administratif
- A2** Étirements derrière son bureau / Échauffement à la prise de poste
- A3** Manutention / Port de charges
- A4** Mal de dos au bureau

- A1** Jeux effets psychotropes : lunettes, dosage alcool...
- A2** Réseaux sociaux / Jeunes adultes : addictions, harcèlement...
- A3** En tant que responsable, comment agir ?
- A4** Testez vos réflexes !
- A5** Simulateur de conduite : addictions...