

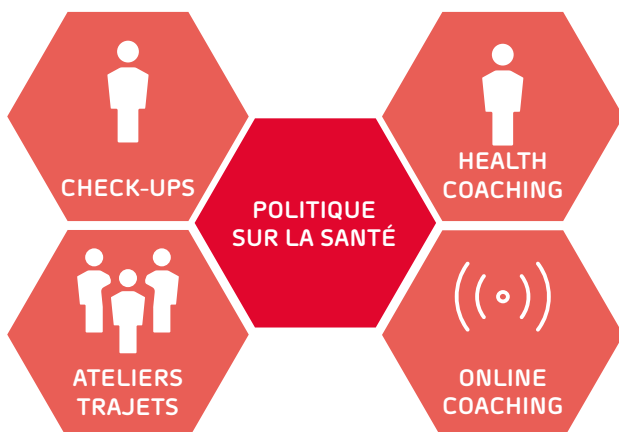


## Boostez l'employabilité de vos collaborateurs... Misez sur Vitality!

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



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. Qui plus est, nous vous donnons des conseils juridiques et financiers. Vous êtes ainsi informé de ce que vous devez et pouvez faire. Vous découvrez, par ailleurs, comment votre Service externe de prévention et de protection peut contribuer à votre politique en matière de santé.

### 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.

2

### Étape 3

#### Faites l'enquête santé

Obtenez une idée de la santé physique et mentale de tous vos collaborateurs à l'aide d'une enquête en ligne sur la santé. Cette enquête met également le doigt sur les risques professionnels. Une fois les résultats dévoilés, vous pouvez suivre et adapter facilement les évolutions de l'état de santé de vos collaborateurs et les risques liés au travail.

### 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 les 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 sur la 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-ups

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 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

Quelques exercices simples leur donnent des informations sur leur :

- Endurance
- Puissance
- Souplesse
- Equilibre
- Besoins énergétiques
- Age biologique
  - IMC\*
  - Masse grasseuse
  - Pourcentage d'eau
  - Masse musculaire
  - Masse osseuse
  - Besoins énergétiques
  - Tour de taille
  - Graisse abdominale

Vos collaborateurs travaillent en groupes de quatre et s'entraident pour réaliser les exercices. Ils reçoivent ensuite un rapport individuel avec leurs résultats et les exercices. 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 Let's run et FitGame (voir Ateliers et Trajets – page 7).

### SCAN VITALITÉ



#### QUOI ?

Le Scan Vitalité 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 votre entreprise ou dans le bus Securex.



#### COMBIEN DE TEMPS ?

30 minutes

Le Scan Vitalité comprend les aspects suivants :

- Questionnaire sur le mode de vie
  - Alimentation
  - Exercice physique
  - Tabac
  - Sommeil
  - Stress
- Prise en compte de quelques paramètres
  - Poids
  - IMC (Indice de Masse Corporelle<sup>1</sup>)
  - Masse grasseuse
  - Masse musculaire
  - Graisse abdominale
  - 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.
- Rapport de groupe qui compile les résultats de tous les participants

<sup>1</sup>L'Indice de Masse Corporelle est la valeur qui indique le rapport entre votre poids et votre taille.



## Examen 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 ?

L'entretien a lieu sur rendez-vous dans le bus Securex ou dans un centre médical.



### COMBIEN DE TEMPS ?

2 heures (dans un centre médical)



### COMBIEN DE TEMPS ?

45 minutes (dans le bus)

5

#### Vous choisissez un centre médical ?

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

#### 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.

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

- Questionnaire sur le mode de vie
  - Alimentation
  - Exercice physique
  - Tabac
  - Sommeil
  - Stress
- Prise en compte de quelques paramètres
  - Poids
  - Pression artérielle
- 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
- Rapport individuel avec les résultats du test
- Écho abdominale optionnelle (uniquement en centre médical)

\*\* 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.

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

- Un test visuel
- Un test de la capacité pulmonaire
- Une mesure de paramètres supplémentaires :
  - Masse grasseuse
  - Masse musculaire
  - Graisse abdominale
- Une mesure de la consommation maximale d'oxygène
- Un petit déjeuner sain :
- Un rapport personnel complet avec des recommandations sur le style de vie





## 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 (max. 20 inscriptions par séance d'information).

### Pendant la séance Health Coaching

Notre Health Coaching se compose des étapes suivantes :

- Commentaire sur un questionnaire axé sur la santé
- Réalisation de quelques tests
  - IMC
  - Pression artérielle
  - Masse grasseuse
  - Masse musculaire
  - Graisse abdominale
  - ...
- 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 six séances individuelles Health Coaching sur une demi-journée. Chaque séance dure 35 minutes.



## Ateliers et Trajets

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

Nos **ateliers** 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).



La formation aborde les thèmes suivants :

Fit et dynamique toute la journée



Nous dopons l'énergie de vos collaborateurs au moyen de dix principes. Une alimentation saine, un apport suffisant en eau, 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 sucres et aux graisses.

- Sucres
  - Quel danger
  - Quelles alternatives
  - Quelle teneur en sucre dans les boissons
  - Quelle teneur en sucre dans les autres aliments
  - Apprendre à lire les étiquettes
- Graisses
  - De quelle quantité de matières grasses avons-nous besoin
  - Quelles alternatives saines
  - Quelle est l'influence des graisses sur notre corps

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).

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



Cet 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.

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. Cet atelier aborde les questions suivantes :

- Quels sont les risques de la station assise prolongée
- Quelle est 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.







### Let's run !



Let's run est un trajet qui fait bouger les travailleurs qui n'ont encore jamais pratiqué de sport. Securex Vitality leur a concocté un programme pour apprendre à courir cinq kilomètres en dix semaines.

Nous commençons par un FitCheck qui établit la condition physique actuelle. Let's run ! consiste en trois moments de coaching en groupe où est accordée une attention particulière à :

- La prévention des blessures
- L'alimentation saine pour les sportifs
- L'intérêt de bien s'étirer
- L'importance des exercices de renforcement musculaire

### FitFestival



Vous n'avez pas le temps de pratiquer de l'exercice physique ? Vous n'avez 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 dure un an. Chaque mois (sauf en juillet et en août), nous prévoyons deux séances d'une heure consacrées à un type d'exercice. Ces activités affectent la santé tant mentale que physique de vos travailleurs.

#### Quelques exemples :

- Yoga
- Pilates
- Salsa
- Swing cardio

Le trajet FitFestival est ouvert à vingt collaborateurs. En votre qualité d'employeur, libre à vous de décider si vos travailleurs suivent toutes les séances ou une sélection d'entre elles.

### Sommeil



Le sommeil est essentiel à la santé. En tant qu'employeur, vous pouvez contribuer à la santé de vos travailleurs grâce à notre atelier Sommeil. De nombreux collaborateurs sont, en effet, confrontés à des problèmes de sommeil :

- Ils ont des difficultés à s'endormir
- Leur sommeil n'est pas réparateur
- Ils ruminent

Les problèmes de sommeil peuvent causer beaucoup de tension, ce qui complexifie encore plus le sommeil de vos collaborateurs. Nous mettons vos collaborateurs sur la voie d'un sommeil meilleur et plus sain.

### Gestion du stress



Durant notre trajet (deux séances) et notre 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. Nous prévoyons, en guise de coup d'envoi, une pièce de théâtre humoristique autour de la gestion de soi. Un coach accompagne ensuite vos collaborateurs dans l'élaboration d'un plan d'action personnel.





Au cours de nos trajets Physically Fit et Mentally Fit, nous essayons de soutenir vos travailleurs sur le plan physique et mental 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.



## Online Coaching

Notre Online Coaching se décline en trois composantes :

- App Health
- Daily Challenge
- Fit Game

### App Health

Notre app s'adresse aux entreprises désireuses de sensibiliser un grand groupe de collaborateurs à la santé. Les collaborateurs qui installent l'app reçoivent chaque jour (ou à un moment de leur choix) des conseils et des défis pour améliorer leur santé physique et mentale. Leur conseil ou leur défi personnalisé s'affiche lorsqu'ils verrouillent leur écran d'accueil.

### Daily challenge

Vous souhaitez sensibiliser vos travailleurs à l'importance de la santé, mais ils ne possèdent pas toujours une tablette ou un smartphone ? Daily Challenge est fait pour vous, sur papier ou au format numérique. Notre Daily Challenge papier se compose de 30 défis regroupés dans un calendrier à effeuiller. Ces calendriers peuvent être achetés individuellement et motivent vos travailleurs de manière ludique à veiller à leur santé durant tout un mois.

Vous choisissez la version numérique ? Les différents conseils et défis sont envoyés à vos collaborateurs par e-mail. Ils sont invités chaque jour à relever un défi en matière de santé, et ce, durant deux ou quatre semaines. Securex Vitality vous envoie les e-mails. À vous de les transférer à vos travailleurs ensuite.

### FitGame

Notre coaching en ligne FitGame est un jeu en ligne au cours duquel vos collaborateurs s'affrontent et s'emploient pendant neuf semaines à améliorer leur santé.

Les travailleurs s'inscrivent dans une équipe de deux à six personnes. 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.

#### Notre FitGame se compose de :

- Coup d'envoi
  - Informations sur FitGame
  - Livret sur FitGame
  - Compteur de pas (peut être commandé via Securex)
  - FitCheck
    - Rapport individuel de la santé physique actuelle
    - Conseils avec exercices et astuces
- Jeu en ligne durant neuf semaines
  - Coaching en ligne
  - E-mails hebdomadaires avec trucs et astuces
- Événement de clôture
  - Second FitCheck pour suivre l'évolution
  - Couronnement de la meilleure équipe
- Rapport de groupe
  - Recommandations en matière de santé





## 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.



Contactez-nous pour plus d'informations.

 09 282 16 04 or 02 729 95 66

 [health-safety@securex.be](mailto:health-safety@securex.be)

 [www.securex.be](http://www.securex.be)

