



# Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

# DÉMARCHE P3T

## PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LE TRAVAIL

### Objectifs :

- Diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles par une remise en mouvement du corps humain adaptée et sécurisée (échauffements avant prise de poste, étirements de récupération...);
- Retrouver un bien-être au travail (et dans sa vie quotidienne);
- Développer une dynamique d'équipe orientée vers l'entraide et la bonne humeur.

### Public cible : tous salariés.

### Prérequis recommandé : aucun

### Déroulé :

- Introduction de la démarche auprès des salariés sous forme d'une demi-journée de formation/information;
- Animation des séances P3T par un intervenant Panakeia;
- Formation initiale des animateurs P3T (relais interne dans l'entreprise);
- Co-animation des séances P3T animateur P3T / intervenant Panakeia sur 1 ou 2 semaines;
- Animation intégrale par les animateurs P3T;
- Formation continue des animateurs P3T.

### Durée : De 1 à 3 mois

### Lieu d'intervention : intra-entreprise.

### Références : Veolia Propreté, Centre Hospitalier St Denis, France Televisions...

*PANAKEIA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.*





Panakeia

---

**PANAKEIA**

12 rue de la Prairie  
31130 Balma  
FRANCE

**Tél. :** +33(0) 975 123 422

**Mél :** info@panakeia.fr

**[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)**