



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