



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

CATALOGUE D'ANIMATIONS

Ateliers et animations
prévention santé, activités
physiques et mieux-être

PANAKEIA

Tél.: +33(0) 975 123 422

Email : info@panakeia.fr

www.panakeia.fr



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

TABLE DES MATIÈRES

1.	ACTI'CONF THÉMATIQUES.....	p.3
2.	ATELIER PAUSE MIEUX-ÊTRE.....	p.4
3.	ANIMATION ERGONOMIE - TRAVAIL SUR ÉCRAN.....	p.5
4.	ATELIER ALIMENTATION.....	p.6
5.	SÉANCES APDE (collectives, coaching).....	p.7
6.	SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES (cours collectifs).....	p.8
7.	SÉANCES DE MIEUX-ÊTRE (médecines douces, massages, naturopathie, sophrologie/méditation)..	p.9
8.	BILAN FORME.....	p.10
9.	BILAN COMPORTEMENTAL.....	p.11
10.	PRÉPARATION À LA RETRAITE.....	p.12
11.	CONDUITE TOUTES PRÉVENTIONS.....	p.13

Notre équipe et nos références : www.panakeia.fr

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

Principe :

Conférence active alliant des séquences d'apports théoriques et des séquences de pratique.

Exemples de thèmes possibles :

- Prévention des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) avec quelques exercices simples en groupe pour soulager les tensions liées à la position assise.
- Apprendre à focaliser son énergie pour être performant au moment opportun. Alternance entre conférence, échanges et découverte d'une discipline sportive. Possibilité d'intervention d'un sportif de haut niveau.
- Transversalité entre le sport de haut niveau et l'entreprise. Alternance entre conférence, échanges et découverte d'une discipline sportive. Possibilité d'intervention d'un sportif de haut niveau.
- Activité physique et alimentation, les 2 piliers d'une bonne santé au quotidien.
- Activités physiques pour la prévention des maladies de longue durée.



Horaires : adaptation à la contrainte horaire.

Exemple : 30 minutes de conférence et 15 minutes de pratique.

Les Acti'conf sont à la carte et peuvent concerner un ou plusieurs thèmes en rapport avec la prévention santé au travail : stress, alimentation, prévention des addictions...

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

ATELIER PAUSE MIEUX-ÊTRE

Objectifs :

Prévention des maux de dos et gestion du stress des salariés dans le cadre de leur pause.

Organisation :

- Atelier en libre accès, support de présentation papier et/ou vidéo.
- La « Pause Mieux-Être » est une méthode efficace et naturelle qui remet en mouvement le salarié en toute sécurité, lui procure un moment de mieux-être, tout en favorisant l'amélioration de ses performances.
- La « Pause Mieux-Être » est constituée de matériels spécialement sélectionnés pour leur efficacité et pour leur facilité d'adaptation aux espaces de pause/repos existants en entreprise.
 - Assises ergo dynamiques novatrices permettant de soulager et de retonifier le dos.
 - Option : fauteuil de massage et de relaxation automatisé qui décontracte, soulage les tensions et stimule la circulation du sang.
- Pause de durée variable par groupe de 3 à 4 salariés.



PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

ANIMATION ERGONOMIE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Objectif :

- Sensibiliser les salariés à l'importance de la prévention des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) liés aux mauvais positionnements et à la mauvaise ergonomie du poste de travail en position assise.
- Donner les bases aux salariés pour bien se positionner derrière leur poste de travail assis.

Public visé : salariés travaillant sur écran.

Organisation de l'animation : l'animation se passe en 2 actions parallèles et complémentaires :

- Phase 1 : conférences d'environ 45 minutes (une par demi-journée) : regroupement par groupe de x salariés (à déterminer en fonction de la taille de la salle) en plénière pour un apport théorique «ergonomie sur poste de travail assis».
- Phase 2 : passage de l'animateur Panakeia d'environ 30 minutes dans les bureaux pour des conseils personnalisés ou en petits groupes (maximum 6 personnes) sous forme d'échanges informels et portant sur :
 - ▶ Les réglages du poste de travail ;
 - ▶ Les réglages de l'assise ;
 - ▶ Le positionnement derrière écran ;
 - ▶ Des conseils pour la gestion de son environnement (sonore, lumineux...).

Contenu : les conseils donnés porteront sur les différents réglages disponibles pour les salariés. Ils seront adaptés aux contraintes des postes.

Méthodologie pédagogique : le passage dans les bureaux fait l'objet d'une mise en situation de la part des salariés (ce n'est pas le formateur qui montre). Un des salariés se positionne devant son écran en fonction des éléments vus précédemment en plénière. Les autres salariés portent un regard critique sur le positionnement : analyse de l'activité, identification des facteurs de risque, proposition d'aménagement du poste de travail. Le formateur anime cette séance de travail.

Supports pédagogiques :

- Diaporama de la plénière remis en version électronique pdf.
- 1 exemplaire pdf de la brochure INRS «Mieux vivre avec votre écran» ou 1 document créé et personnalisé pour la mairie de Montfermeil (option sur devis).
- Programme et contenu modulables en fonction du cahier des charges.

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

ATELIER ALIMENTATION

Objectifs :

Sensibiliser les salariés à l'importance de l'alimentation dans le cadre professionnel et donner quelques notions de repas équilibrés, facilement consommables en milieu professionnel.

Organisation :

- Animation par des intervenants Panakeia.
- Possibilité d'organiser l'animation sous la forme de 3 ateliers :
 - Atelier « Fruits et légumes de saison » : à travers cet atelier, nous proposons de découvrir à quelle saison les divers fruits et légumes que nous consommons régulièrement sont récoltés et quelle est la période pour les consommer.
 - Atelier « équilibre ton menu » : dans cet atelier, chacun est invité à constituer son menu qu'il aurait envisagé de manger en choisissant diverses cartes représentant des aliments. Un code couleur au dos des cartes permet ensuite de vérifier la composition de ce repas et de le ré-ajuster pour l'équilibrer.
 - Atelier nutrition personnalisé : une nutritionniste sera présente pour répondre aux interrogations des salariés, leur donner des conseils. Elle pourra également commenter les repas qu'auront apportés les salariés avec eux (avec leur accord).
- Durée variable, dépendant du nombre total de salariés.
- Programme et contenu modulables en fonction du cahier des charges.



Ces ateliers sont issus d'un espace alimentation conçu par l'association Reflets, qui aborde l'alimentation de façon ludique et interactive.

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

SÉANCES APDE*

SÉANCES COLLECTIVES ET
COACHING INDIVIDUEL

Objectifs :

- Prévention des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- Prévention du stress et de la fatigue
- Optimisation des performances
- Mieux-être au travail

Principe :

Les APDE utilisent principalement des techniques douces et sont basées sur une individualisation du suivi. Alliées à des techniques de relaxation et de respiration, ces séances permettent d'agir de manière systémique.

Bénéfices :

- Réduction des tensions d'origine physique (ultra-spécialisation des gestes, mauvaises postures, maintien prolongé de la posture)
- Réduction des risques d'origine psychique (stress, surcharge mentale, dépression, burn-out)

Durée de séance : 1h à 1h30

Déroulé d'une séance type :

- Point sur l'état général de forme du salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance
- Travail de relaxation et de respiration
- Travail avec des techniques douces sur les muscles profonds pour révéler les zones de faiblesse et retrouver son équilibre
- Travail de bonification et d'assouplissement mobilisant également es muscles périphériques tout en renforçant les zones de faiblesse
- Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenants Panakeia

* Activités Physiques de Développement et d'Entretien

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr

SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

COURS COLLECTIFS



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

Objectifs :

- Proposer des activités physiques ludiques à vocation prévention santé
- Montrer un panel d'activités physiques qui peuvent être animées en entreprise

Organisation :

Cours en groupes animés avec ou sans petit matériel au sein de l'entreprise. Possibilité de choisir les activités proposées en fonction des souhaits des salariés et de l'infrastructure (présence de douches, taille de la salle sélectionnée,...)

Durée des cours variable (entre 30 et 60 minutes)

Quelques exemples de séances :



INTERVAL TRAINING : cours alliant renforcement musculaire, travail cardio et endurance fondamentale, permet d'améliorer la condition physique générale, la coordination, la santé et la densité des os et augmente la capacité cardiovasculaire et pulmonaire grâce à une séance impliquant tout le corps.

PILATES : la méthode Pilates est une méthode douce de Renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles superficiels en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien. Ceci est fait en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire.



ZUMBA : cours de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduron...). Les enchaînements sont accessibles à tout le monde. Pratiquer la Zumba c'est avant tout un plaisir et un amusement !

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

SÉANCES DE MIEUX-ÊTRE

MÉDECINES DOUCES, MASSAGES,
NATUROPATHIE, SOPHROLOGIE,
MÉDITATION

Objectifs :

- Proposer des activités de mieux-être ludiques à vocation prévention santé
- Montrer un panel d'activités de mieux-être qui peuvent être animées en entreprise

Organisation :

Activités de mieux-être à la carte en fonction du cahier des charges et des souhaits des salariés

Durée des séances variables (entre 15 et 60 minutes)

Quelques exemples de séances :



OSTÉOPATHIE : l'art de diagnostiquer et traiter par la main des dysfonctions de la micro-mobilité des tissus du corps qui entraînent des troubles fonctionnels pouvant perturber l'état de santé.

MASSAGES : assis ou couchés, massages relaxants, shiatsu, ayurvédique, réflexologie, crânien... sous forme de séances individuelles.



MÉDITATION : pratique mentale et posturale qui permet de se relaxer et de s'évader en mettant de côté les pensées négatives.

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

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

Objectifs :

- Mieux connaître sa morphologie
- Mieux travailler
- Mieux atteindre ses objectifs
- Mieux les conserver

Contenu :

L'analyse des mesures bio-impédancemétriques fournit des informations qui permettent de comprendre les effets des habitudes alimentaires et des programmes d'activités physiques et/ou sportives de chacun.

Nous pourrions ainsi vous donner des conseils pour adapter au mieux vos activités et trouver un bon équilibre alimentaire.

Organisation :

Sous la forme de rendez-vous individuels de 20 à 45 minutes.



PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

harmonie
study

Principe :

Le questionnaire CGP est une analyse anthropologique qui permet de décrire les comportements de l'individu en situation de travail, et de voir pour quels types de tâches, fonctions, responsabilités, une personne est faite.

Il se base sur les talents innés de la personne, et les fondamentaux de sa personnalité, résultante de 4 énergies.

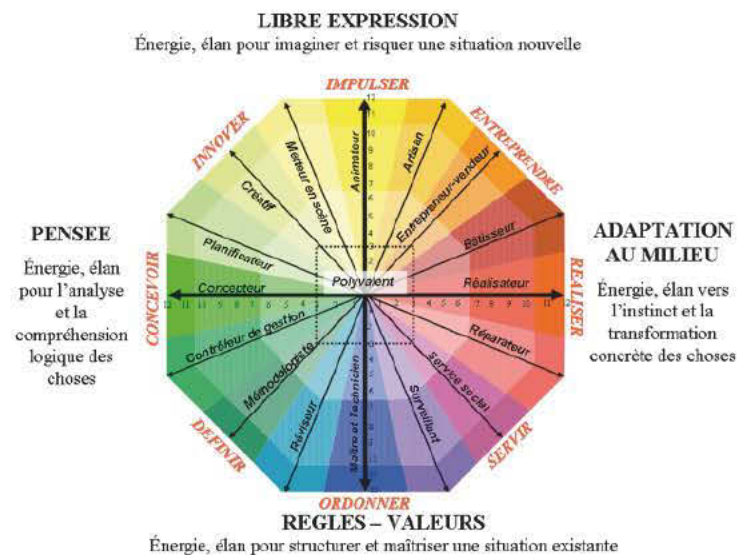
L'analyse CGP part du principe qu'il existe une personnalité professionnelle propre à chaque individu. C'est une approche anthropologique de l'humain au travail et non psychologique.

Ce test ne prend pas en considération les compétences acquises par la personne mais bien sa manière d'appréhender une situation professionnelle. Il décrit le comportement professionnel d'un individu, c'est-à-dire dans quel sens, sous quel angle il prend les choses.

Durée d'une séance : 2h

Déroulé du test :

- Réponse au questionnaire CGP en ligne, durée 20 à 40 minutes
- Restitution 1h. 2 options : par mail ou en présentiel.



PRÉPARATION À LA RETRAITE

VISUALISATION POSITIVE



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

Principe :

La visualisation positive s'avère contre intuitive car elle diminue les probabilités d'atteindre nos objectifs tout en générant de la frustration. Ce projet permet de pointer les obstacles potentiels lors de la mentalisation d'une étape complexe à venir (la cessation d'activité professionnelle) dans le but de les éviter, les contourner, réduire leur impacts négatifs. Cette méthode permet de développer un optimisme lucide et actif, d'autre part ayant envisagé les options les plus complexes la personne sera plus calme face aux évènements.

Bénéfices :

- Augmenter la résistance aux épreuves.
- Savoir profiter de la situation telle qu'elle se présente.
- Amorcer une réflexion sur la cessation d'activité et l'autonomie.
- Responsabiliser la personne dans son devenir.

Durée d'une séance : 2h

Déroulé d'une séance type :

Prise de contact et présentation de l'activité.

Travail en 3 étapes.

- 1- Réflexion, description de la représentation individuelle de la personne sur le thème de « la retraite idéale pour moi » (projets, sensations, émotions, sentiments, impressions...). Accompagnement dans la description sensitive, physique, émotionnelle.
- 2- Travail d'analyse sur les obstacles potentiels qui empêcheraient la personne de vivre sa retraite idéale.
- 3- Elaboration d'un plan avec des objectifs prioritaires menant vers une cessation d'activité épanouissante.

Selon l'état psychologique, les ressources, les difficultés du salarié plusieurs séances peuvent être envisagées.

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

Cette sensibilisation innovante place vos collaborateurs au cœur de votre stratégie de prévention des risques professionnels et du développement durable par les recommandations à mettre en pratique au quotidien.

Objectifs :

- Eco-conduite : optimiser la coupure d'injection, oser l'anticipation, limiter les gaz d'échappement et les microparticules, réduire les accidents de la route.
- Confort du conducteur et prévention du risque TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) au poste de conduite : préhension du volant, appui-tête, sangle de sécurité, repose-pied / levier de vitesse, sous-marinage, etc...

Organisation :

- Par groupe de 3 conducteurs sur 1/2 heure (10 minutes par conducteur)
- Utilisation du véhicule de société (VL/VU/PL/SPL)
- Appareils de mesure embarqués - conformètre

