



Panakeia

Le bien-être au service de la performance au travail

4 thématiques sous 3 formats d'apprentissage pour s'adapter à vos salariés et à votre structure !

4 thèmes

Sommeil et éveil, impact du travail de nuit sur le sommeil et la santé, détection et prévention de l'état de fatigue chronique.



Sommeil, bien-être et performance

Respiration et bien-être, exercices de respiration, cohérence cardiaque.



Respiration, bien-être et performance



Activités physiques, bien-être et performance

Gestes et postures de sécurité au travail, exercices physiques de base pour préserver sa santé, exercices de levées de tension et auto-massages...



Alimentation, bien-être et performance

Alimentation industrielle, alimentation durable, alimentation en milieu professionnel, alimentation santé.

3 formats

CAUSERIE



FORMAT

Animation d'une discussion de groupe par un expert Panakeia

DURÉE

2h

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 4 à 15 salariés

CONFÉRENCES - WEBINAIRES



FORMAT

Conférence active alliant théorie et exercices pratiques

DURÉE

45 minutes à 1h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 4 à plusieurs dizaines de salariés

FORMATION



FORMAT

Formation courte collective privilégiant pratique et échanges

DURÉE

1/2 journée à 3 journées

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 4 à 12 salariés