Panakeia

La sécurité et le bien-être au service de la performance au travail

CATALOGUE CONFERENCES / WEBINAIRES

Présentiel / Distanciel

PANAKEIA

Tél.: +33(0) 975 123 422
Email : info@panakeia.fr

www.panakeia.fr

Catalogue formations et causeries
à demander : info@panakeia.fr

SOMMAIRE

Panakeia

TABLE DES MATIÈRES

1. PRÉSENTATION GÉNÉRALE……p.3
2. ACTIVITÉS PHYSIQUES BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE……p.4
3. ALIMENTATION BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE……p.5
4. RESPIRATION BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE……p.6
5. SOMMEIL BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE……p.7

Notre équipe et nos références : www.panakeia.fr

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

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

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...

Sommeil, bien-être et performance

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

Alimentation, bien-être et performance

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

Respiration, bien-être et performance

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

3 formats

CAUSERIE

FORMAT
Animatiion 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

Contact Tél. : 09 75 12 34 22 I Email : info@panakeia.fr I www.panakeia.fr

ACTIVITÉS PHYSIQUES BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

Panakeia

Contexte :

Afin de préserver sa santé, l'OMS préconise une activité physique régulière. Connaître et pratiquer les exercices physiques de base permet de contribuer à une souplesse et un mieux-être postural, étapes clés pour un mieux-être physiologique quotidien.

Programme synthétique :

1ère partie - La prévention par l'activité physique
- Rappels d'anatomie et de physiologie
- Les recommandations de l'OMS
- Application personnalisée des recommandations

2ème partie – Les exercices physiques de base : protocole alliant exercices de renforcement et de levées de tensions
- Apprentissage du protocole
- Mise en œuvre du protocole en sécurité

Modalités :
- L'intervenant réalise un exposé en appui sur un diaporama, et fait contribuer les participants lors d'exercices individuels et collectifs au fur et à mesure des séquences.
- Des temps de partage et de débat jalonnent le déroulé.
- Le diaporama est remis en format digital à l'issue de la conférence.
- Possibilité de remise d'une attestation individuelle de participation.

Public :
Tous salariés

Durée : 45 minutes à 1h30

Format : présentiel ou distanciel

Participants : nombre à définir

Lieu :
Intra Structure

Dates : à définir

Tarif : contactez-nous pour un devis personnalisé

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

ALIMENTATION BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

Panakeia

Contexte :

Optimiser la qualité de son alimentation est un levier capital de prévention de la santé. Protéger son capital santé revient à savoir identifier les règles de l'alimentation et les bonnes pratiques en termes d'alimentation durable, alimentation industrielle et alimentation en milieu professionnel.

Programme synthétique :

1ère partie – L'alimentation
- Rappels de physiologie de l'alimentation
- Les recommandations générales
- Réalisation de sa pyramide alimentaire

2ème partie – Les outils d'optimisation de sa qualité d'alimentation
- Règles de l'alimentation santé et adaptations au milieu professionnel
- Bonnes pratiques et erreurs à éviter

Modalités :
- L'intervenant réalise un exposé en appui sur un diaporama, et fait contribuer les participants lors d'exercices individuels et collectifs au fur et à mesure des séquences.
- Des temps de partage et de débat jalonnent le déroulé.
- Le diaporama est remis en format digital à l'issue de la conférence.
- Possibilité de remise d'une attestation individuelle de participation.

Public :
Tous salariés

Durée : 45 minutes à 1h30

Format : présentiel ou distanciel

Participants : nombre à définir

Lieu :
Intra Structure

Dates : à définir

Tarif : contactez-nous pour un devis personnalisé

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

RESPIRATION BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

Panakeia

Contexte :

La préservation de sa santé physique et mentale (et de son propre niveau de stress) passe par une bonne connaissance et une optimisation de la qualité de sa respiration. Connaître et pratiquer quelques exercices de respiration permet un mieux-être généralisé et une libération des tensions.

Programme synthétique :

1ère partie – La respiration
- Rappels de physiologie de la respiration
- Les effets d'une mauvaise respiration

2ème partie – Les outils d'optimisation de sa qualité de respiration
- Exercices de respiration
- Cohérence cardiaque et autres exercices d'optimisation
- Les exercices physiques pour optimiser sa respiration

Modalités :

- L'intervenant réalise un exposé en appui sur un diaporama, et fait contribuer les participants lors d'exercices individuels et collectifs au fur et à mesure des séquences.
- Des temps de partage et de débat jalonnent le déroulé.
- Le diaporama est remis en format digital à l'issue de la conférence.
- Possibilité de remise d'une attestation individuelle de participation.

Public :
Tous salariés

Durée : 45 minutes à 1h30

Format : présentiel ou distanciel

Participants : nombre à définir

Lieu :
Intra Structure

Dates : à définir

Tarif : contactez-nous pour un devis personnalisé

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

SOMMEIL BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

Panakeia

Contexte :

Le manque de sommeil peut avoir des répercussions sur l'humeur et le bien-être (sensibilité au stress, dépression…), les apprentissages (dormir consolide ce qu'on a appris dans la journée), la santé du cœur (maladies cardiovasculaires, risque d'AVC multiplié par quatre) et l'immunité (vulnérabilité aux infections). Il est important de connaître son niveau de sommeil, ainsi que les solutions qui existent pour optimiser la qualité de son sommeil.

Programme synthétique :

1ère partie – Le sommeil
- Rappels de physiologie du sommeil
- Les recommandations générales
- Découverte de son chronotype et comparaison avec les recommandations

2ème partie – Les outils d'optimisation de sa qualité de sommeil
- Création de sa « night formula »
- Les bonnes pratiques
- Les outils : respiration, alimentation, siestes

Modalités :
- L'intervenant réalise un exposé en appui sur un diaporama, et fait contribuer les participants lors d'exercices individuels et collectifs au fur et à mesure des séquences.
- Des temps de partage et de débat jalonnent le déroulé.
- Le diaporama est remis en format digital à l'issue de la conférence.
- Possibilité de remise d'une attestation individuelle de participation.

Public :
Tous salariés

Durée : 45 minutes à 1h30

Format : présentiel ou distanciel

Participants : nombre à définir

Lieu :
Intra Structure

Dates : à définir

Tarif : contactez-nous pour un devis personnalisé

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