DÉMARCHE **P3T™**

PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LE TRAVAIL

ÉCHAUFFEMENT, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ÉTIREMENTS

Panakeia

La sécurité et le bien-être au service de la performance au 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, renforcement musculaire, 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 : tout salarié.

Lieu d'intervention : intra-entreprise.

Références : Airbus, France Televisions,Transgourmet Opérations, Veolia Propreté, Centre Hospitalier St Denis, Communauté Emmaus…

Déroulé :

- Phase 1 : animation des séances par un intervenant Panakeia et identification des relais animateurs de la démarche.
- Phase 2 : formation initiale des animateurs P3T.
- Phase 3 : co-animation des animateurs P3T avec un intervenant Panakeia
- Phase 4 : formation continue pour quelques rappels techniques, pédagogiques et sécuritaires auprès des animateurs P3T.

DIMINUTION DES TMS* ET DES ACCIDENTS DU TRAVAIL

**Troubles Musculo-Squelettiques*

Quelques chiffres : source rapport ONAPS juin 2017

Echauffements musculaires avant la prise de poste (5 à 10 minutes), réduction du nombre d'accidents du travail de 40%.

Mise en œuvre de programmes d'activité physique au travail : - 6 à -32% d'absentéisme.

Variation de productivité d'un salarié de +6% à +9%, selon son niveau initial d'APS mais également selon le niveau d'implication de l'entreprise sur le sujet.

Chaque euro investi génère un retour sur investissement de 2,5 à 4,8€ grâce aux économies sur les coûts liés à l'absentéisme (Kreis et Bödeker 1996).

Panakeia

Tél. : +33(0) 6 22 59 00 27
Mél : info@panakeia.fr

www.panakeia.fr