



COMMUNICATION RH

Com/par l'évènement



SWISS BALL

Une façon ludique de sensibiliser au bien-être à son poste de travail

Beaucoup développent des douleurs dans le dos, la nuque et les bras, à cause d'une mauvaise position ou d'une mauvaise installation au bureau, ou tout simplement par manque d'exercice en général.

Com/Une Différence propose une animation ludique autour de la Swiss Ball afin de sensibiliser vos collaborateurs sur l'ergonomie du poste et le bien-être au travail.



Sensibilisation à l'ergonomie

Pour une sensibilisation sur l'ergonomie, les participants apprennent les bonnes postures et positions sur leur poste de travail.

Approche bien-être

Pour l'approche bien-être, Ils découvrent en s'amusant des exercices de renforcement musculaire et des étirements à reproduire à son poste de travail quotidiennement pour préserver son dos.

Ces activités originales et ludiques sont une bonne façon d'attirer l'attention sur l'importance de l'ergonomie du poste de travail, le bien-être et le sport en entreprise.



Emplacement idéal = lieu de passage pour capter le plus de participants possibles



1 animateur (ou plus selon le nombre de participants)



Tout le monde peut participer



Temps d'animation = 5 minutes maximum par situation



Facilité d'organisation +++

