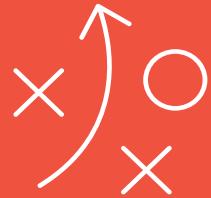




COMMUNICATION RH

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.

LE
+

-  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 **+++**

