



CDOS
CÔTE-D'OR

**LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET
SPORTIF DE CÔTE D'OR VOUS PRÉSENTE :**

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : BOUGER⊕ AU SERVICE DE MA SANTÉ



**UNE ACTION À DESTINATION DES ENTITÉS PROFESSIONNELLES,
PUBLIQUES ET PRIVÉES, IMPLIQUANT EMPLOYÉS ET EMPLOYEURS.**

POURQUOI CETTE INITIATIVE ?

SAVIEZ-VOUS QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL PEUT PERMETTRE :

- L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ET DU BIEN-ÊTRE DU SALARIÉ
- L'AUGMENTATION DE LA PRODUCTIVITÉ ET DE LA RENTABILITÉ
- LA DIMINUTION DES ABSENCES POUR MALADIES ET DU TURNOVER
- LE DÉVELOPPEMENT D'UNE IMAGE POSITIVE ET DE L'ATTRACTIVITÉ
- LA RÉDUCTION DES DÉPENSES DE SANTÉ
- LE RENFORCEMENT DE LA COHÉSION ET DE L'INCLUSION AU SEIN DES ÉQUIPES

SOURCE : GOODWILL MANAGEMENT - ÉTUDE PORTÉE PAR LE MEDEF ET LE CNOSE AVEC LE SOUTIEN D'AG2R LA MONDIALE. ÉTUDE DE L'IMPACT ÉCONOMIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE SUR L'ENTREPRISE, LE SALARIÉ ET LA SOCIÉTÉ CIVILE - SYNTHÈSE. SEPTEMBRE 2015

NOS ACTIONS CONCRÈTES

- ATELIERS DE SENSIBILISATION : COMPRENDRE L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU MOUVEMENT
- PAUSES ACTIVES : DÉMONSTRATIONS D'EXERCICES FACILE À INTÉGRER DANS LA JOURNÉE DE TRAVAIL : ÉTIREMENTS ET MICRO-PAUSES DYNAMIQUES
- ASTUCES : DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE COMMENT INDIVIDUELLEMENT ET EN ÉQUIPE NOUS POUVONS TROUVER DES SOLUTIONS POUR BOUGER PLUS AU TRAVAIL
- ACCOMPAGNEMENT DANS LA MISE EN PLACE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PÉRENNES

FLEXIBILITÉ ET PERSONNALISATION

NOS INTERVENTIONS SONT ÉLABORÉES SUR MESURE AFIN DE RÉPONDRE PRÉCISÉMENT À VOS BESOINS SPÉCIFIQUES !

- EVALUATION DE VOS BESOINS
- CONCEPTION D'UN PROGRAMME
- ÉLABORATION D'UN DEVIS BASÉ SUR LES PARAMÈTRES PRÉDÉFINIS

CONTACTS : VAYER LAURE – AGENT DE DÉVELOPPEMENT SPORT SANTÉ
ENSEIGNANTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ
SSBE.COTEDOR@CDOS21.ORG – 03 80 45 84 85



CDOS
CÔTE-D'OR