

EAT | Boostez votre équipe avec des aliments sains et réconfortants

First



Brochures
Package d'affiches
numériques
Affiches

formule de familiarisation

Brochures:

- « Conseils pour manger sainement tout au long de la journée »
- « Cholesterol »

Package d'affiches numériques : « Eau »

Affiches:

- « Plus de légumes dans votre assiette ! »
- « Ne sautez aucun repas »
- « Mes en-cas préférés »
- « Mangez sainement ! »
- « Buvez 1,5 litre d'eau par jour »

La formule de familiarisation est une formule gratuite que vous pouvez demander via [le formulaire en ligne](#).*

** Un prix avantageux est proposé à partir de 10 exemplaires.*

EAT | Boostez votre équipe avec des aliments sains et réconfortants

Start2



Conférence inspirante
Ateliers

formule de base

Conférence donnée par un (ex-)athlète de haut niveau

Ateliers :

- « Une alimentation saine au travail »
- « Mon cerveau mange : alimentation et psychologie »
- « Powerfood »
- « Principes de base pour une journée de travail énergique »
- « Cuisiner sainement »

En concertation avec votre expert Fit4Work, choisissez un ou plusieurs ateliers parmi notre offre. Via [le formulaire de demande en ligne](#), vous pouvez obtenir de plus amples informations à ce sujet ainsi que sur les modalités d'invitation d'un conférencier.

MOVE | Faites bouger vos travailleurs

First



Défi Fit Mix
Brochure
Package d'affiches
numériques
Affiche

formule de familiarisation

Défi Fit Mix

→ un défi accessible et très bénéfique pour la santé.
Les travailleurs s'inscrivent gratuitement à 4 séries d'exercices via le site Web d'IDEWE.

Brochure: « Bouger sainement »

Package d'affiches numériques : « Activité physique »

Affiche: « Exercice physique : à vous de jouer ! »

La formule de familiarisation est une formule gratuite que vous pouvez demander via [le formulaire en ligne](#).*

** Un prix avantageux est proposé à partir de 10 exemplaires.*

MOVE | Faites bouger vos travailleurs

Start2



Conférence inspirante
Ateliers

formule de base

Conférence donnée par un (ex-)athlète de haut niveau

Ateliers :

- « Fit Mix »
- « Motivation en mouvement »
- « Conseils pour une journée de travail saine et énergique »

En concertation avec votre expert Fit4Work, choisissez un ou plusieurs ateliers parmi notre offre. Via [le formulaire de demande en ligne](#), vous pouvez obtenir de plus amples informations à ce sujet ainsi que sur les modalités d'invitation d'un conférencier.

SMOKE | Encouragez un environnement de travail sans tabac

First



Affiche
Brochure

formule de familiarisation

Affiche: « Ne pas fumer... ma liberté ! »

Brochure: « Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer »

La formule de familiarisation est une formule gratuite que vous pouvez demander via [le formulaire en ligne](#).*

** Un prix avantageux est proposé à partir de 10 exemplaires.*

SMOKE | Encouragez un environnement de travail sans tabac

Start2



Conférence inspirante
Ateliers

formule de base

Conférence donnée par un (ex-)athlète de haut niveau

Ateliers :

- « Séance d'information tabagisme »
- « Promotion de l'arrêt du tabac »

En concertation avec votre expert Fit4Work, choisissez un ou plusieurs ateliers parmi notre offre. Via [le formulaire de demande en ligne](#), vous pouvez obtenir de plus amples informations à ce sujet ainsi que sur les modalités d'invitation d'un conférencier.

VITALITY | Accordez plus d'attention à l'énergie vitale

First



Brochures
Affiches

formule de familiarisation

Brochures:

- « Conseils pour une bonne nuit de sommeil »
- « Conseils pour les travailleurs de nuit »
- « Défi 33 jours - Résilience »

Affiches:

- « Mettez votre smartphone en mode vacances »
- « Après l'effort, le réconfort »
- « Pensez à recharger vos batteries »

La formule de familiarisation est une formule gratuite que vous pouvez demander via [le formulaire en ligne](#).*

** Un prix avantageux est proposé à partir de 10 exemplaires.*

VITALITY | Accordez plus d'attention à l'énergie vitale

Start2



Conférence inspirante
Ateliers

formule de base

Conférence donnée par un (ex-)athlète de haut niveau

Ateliers :

- « Bien dormir pour être à nouveau en forme le lendemain ! »
- « Respiration et relaxation »
- « Cohérence cardiaque »
- « VOIX »
- « Résilience »
- « Travail favorable pour le cerveau et déconnexion »
- « Faire le tôt et le tard »

En concertation avec votre expert Fit4Work, choisissez un ou plusieurs ateliers parmi notre offre. Via [le formulaire de demande en ligne](#), vous pouvez obtenir de plus amples informations à ce sujet ainsi que sur les modalités d'invitation d'un conférencier.

4all



Accompagnement sur
mesure pour votre
organisation

accompagnement sur mesure pour votre organisation

Un trajet d'accompagnement Fit4Work adapté à votre organisation, comprenant :

- un **Company Fit Profile** : le profil de santé de votre organisation, présenté dans un rapport pratique
- un **Employee Fit Survey** : un questionnaire individuel en ligne
- **Fitcoins**
- **des défis**
- un **contrôle de politique Stress & Vitality, etc.**

En concertation avec votre expert Fit4Work, nous élaborons un trajet d'accompagnement Fit4Work.
Vous pouvez demander de plus amples informations [via notre formulaire de demande en ligne.](#)

One2one



Accompagnement
individuel

accompagnement individuel

Un trajet d'accompagnement Fit4Work individuel adapté à votre organisation, comprenant un coaching individuel, des mesures de la condition physique, des e-learning, des conseils sur la résilience, etc.

En concertation avec votre expert Fit4Work, nous élaborons un trajet d'accompagnement Fit4Work individuel. Vous pouvez demander de plus amples informations [via notre formulaire de demande en ligne.](#)