

Votre projet

Afin de vous proposer une offre adaptée à vos besoins, vous pouvez :

- nous appeler au 01 42 80 10 28
- ou compléter les informations ci-dessous et nous les adresser (contact@coeur-et-travail.com)

Nom :

Prénom :

Fonction :

Entreprise :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

N° SIRET :

Nombre approximatif de participants :

Date souhaitée :

Votre demande en quelques mots :

.....

.....



27, rue La Bruyère - 75009 PARIS
Tél. 01 42 80 10 28 - E-mail : contact@coeur-et-travail.com
www.coeur-et-travail.com



JOURNÉE DE SENSIBILISATION AU RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Prévenir aujourd'hui pour protéger demain 



Vous souhaitez sensibiliser
les salariés de votre entreprise
au risque cardiovasculaire



Vous vous demandez
comment véhiculer un
message de prévention



Vous recherchez un conseil
et un accompagnement

*Ensemble, agissons
pour la santé de vos équipes !*



Nous vous proposons une journée sur mesure !

Cette animation vise à permettre aux salariés (d'une entreprise) :

- de comprendre ce qu'est le risque cardiovasculaire
- de repérer les comportements à risque qu'ils pourraient avoir
- de leur donner des clés pour modifier leur comportement et réduire le risque

Conférences

D'une durée d'une heure

40 minutes de présentation et 20 minutes d'échanges

Avec pour objectif de :

- Sensibiliser les salariés au risque cardiovasculaire
- Leur permettre d'identifier les comportements à risque cardiovasculaire
- Donner des pistes et proposer des « outils » pour réduire le risque
- Faire prendre conscience de l'importance de la démarche personnelle dans la réduction du risque

Animées par des cardiologues de Cœur et Travail

Adaptées aux profils des salariés et des entreprises

Borne information

Mise à disposition de brochures et documents sur les pathologies cardiaques, les facteurs de risque, la prévention.

Animation « j'aime mon cœur », je teste mon cœur en 3 minutes (Fédération Française de Cardiologie, FFC).

Borne active

Entretien informel en face à face avec un cardiologue pour répondre aux questions et préoccupations des salariés au sujet du risque cardiovasculaire.

Ateliers

Des ateliers pratiques en petits groupes pour apprendre, échanger et adopter de bonnes habitudes.



Techniques de relaxation

Atelier pratique – Groupe de 10 à 12 personnes

Découvrez des **techniques de relaxation rapide**, notamment issues de la méthode Cungi, facilement utilisables dans la vie professionnelle et personnelle. L'atelier permet d'expérimenter des exercices destinés à **favoriser la récupération, mieux gérer les tensions et préserver ses ressources**, notamment dans les situations exigeantes.



Cohérence cardiaque

Atelier pratique – Groupe de 15 personnes maximum

Découvrez une méthode simple et accessible pour **mieux gérer le stress, réguler les émotions et favoriser le retour au calme** grâce à la respiration. Cet atelier associe **explications, exercices pratiques et démonstrations**, avec l'utilisation d'**outils de biofeedback** permettant de visualiser en temps réel les effets de la respiration sur le rythme cardiaque.



Activité physique adaptée

Atelier animé par un professionnel en Activité Physique Adaptée (APA)

Découvrez des **exercices simples et accessibles**, adaptés aux capacités de chacun, pour favoriser la mise en mouvement et lutter contre la sédentarité. L'atelier propose une pratique encadrée permettant de **prendre conscience des bienfaits d'une activité physique régulière** et d'identifier des exercices faciles à intégrer au quotidien.



Diète méditerranéenne et motivation au changement

Atelier pratique autour de l'alimentation et des habitudes de vie

Découvrez les grands principes de l'**alimentation méditerranéenne**, reconnue pour ses bénéfices dans le cadre de la prévention cardiovasculaire. Des conseils et outils pratiques permettent d'identifier les changements possibles et de **favoriser l'adoption progressive et durable d'habitudes alimentaires bénéfiques pour la santé**.



Sophrologie

Séance animée par un sophrologue certifié

Découvrez une approche associant **respiration, relaxation et visualisation**, à travers des exercices simples guidés par un professionnel. La séance vise à **favoriser la détente, mieux gérer le stress et développer des ressources mobilisables au quotidien**, dans la vie professionnelle comme personnelle.

