

# Santé des Dirigeant(e)s

## Comment allez-vous ?



### Parlons-en lors d'un temps dédié à votre santé !

**Jeudi  
29 juin  
11h  
Les Milles**

**Bilan  
de santé**

**Bilan  
sport**

**Conférence  
santé  
physique  
& mentale**

**Buffet  
offert**

En savoir plus



SANTÉ  
AU TRAVAIL  
PROVENCE



[www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr)



# PROGRAMME DE LA JOURNEE

Quand on est dirigeant(e) ou fondateur(trice) d'une structure, les journées sont courtes et très remplies, accompagnées de fatigue et de stress. À quel point votre santé est-elle impactée ?

## Conférence sur la santé physique et mentale du dirigeant(e)

**11h - 11h45 : Focus sur votre énergie d'employeur : satisfactions versus stress, fatigue... comment y voir plus clair ?**

Dans un premier temps, vous serez invités à compléter (anonymement) un questionnaire d'autoévaluation de vos intensités moyennes de satisfaction et de stress (Amarok e-sante). Ensuite, nous analyserons ensemble les différents schémas de résultats afin de vous proposer un accompagnement sur-mesure.

**11h45 - 12h30 : Alimentation, sommeil, activité physique...**

Faire le point sur les situations à risques, les bons gestes et les mauvais gestes. Améliorer sa qualité de vie via une meilleure hygiène de vie, c'est possible !

**12h45 -14h30 : rencontres avec nos différents partenaire et échanges autour d'un délicieux buffet.**

## Mais aussi tout au long de la journée ...

**12h – 14h30 : Bilan de santé sur rendez-vous**

**À quand remonte votre dernier check-up ?**

Prenez rendez-vous avec l'un de nos professionnels pour faire le point sur votre état de santé global (entretien médical, informations, orientations, examens complémentaires...).

**9h - 17h : Bilan qualités physiques sur rendez-vous**

**Des douleurs de temps en temps ? Souvent ? Chroniques ?**

Prenez rendez-vous avec notre partenaire HumanFab pour réaliser un bilan global de vos qualités physiques via 8 tests simples et accessibles à tous.

**Gratuit, ouvert à tous les dirigeants salariés ou non.  
Inscription obligatoire sur [www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr) ou ici**

