



DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT



MON COACHING SANTÉ CARDIO

Prévenir l'apparition ou l'aggravation des facteurs de risque silencieux que sont l'hypertension artérielle, le cholestérol ou le diabète, c'est possible ! Quel que soit votre capital santé, apprenez avec un(e) infirmier(e) à intégrer les bons réflexes santé dans votre quotidien.



MON COACHING NUTRITION

Une alimentation saine permet de mieux gérer votre diabète, prévenir le surpoids, l'apparition de maladies cardio-métaboliques et de cancers. Bénéficiez des conseils sur-mesure d'une diététicienne-nutritionniste qui s'adaptera à vos préférences et à votre métier.



MON COACHING SOMMEIL

Un mauvais sommeil n'est pas une fatalité ! Faites-vous coacher par un(e) infirmier(e) spécialisé(e) qui prendra en compte vos contraintes pour vous aider à améliorer ou retrouver un sommeil récupérateur. Abordez en toute confidentialité la somnolence, l'insomnie, l'apnée du sommeil, etc.



MON COACHING DOULEURS CHRONIQUES

Mal de dos, douleurs aux articulations... Grâce à un(e) infirmier(e) formé(e) apprenez comment stimuler la sécrétion d'hormones antidouleurs pour diminuer le recours aux traitements médicamenteux et maîtriser le stress lié à la douleur par des techniques de relaxation.



MON COACHING ACTIVITÉ PHYSIQUE

La sédentarité est délétère pour la santé ! Ne pas bouger double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, entraîne des douleurs articulaires et augmente le risque de cancer. Alors passez à l'action ! Un(e) infirmier(e) formé(e) vous accompagne.



MON COACHING GESTION DU STRESS

Comprendre la chimie du stress, agir avec son esprit et avec son corps : voici le programme du Coaching qui permet d'apprendre à mieux se connaître et aussi d'être orienté vers des pratiques collectives spécifiques.

Ces coaching vous rapportent 10 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :



www.carcept-prev.fr : espace client, rubrique Transportez-Vous Bien
Application mobile : Transportez-Vous Bien
Facebook : page Transportez-Vous Bien