

## INFO SANTÉ



LA CONSULTATION DE PRÉVENTION



L'AUTOÉVALUATION CARDIO



LE COACHING SOMMEIL



LE COACHING NUTRITION



LA FORMATION

## NOS CONSEILS SANTÉ POUR ÊTRE EN FORME À LA RENTRÉE !

### LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

Les vacances vous ont reboosté ? Profitez-en pour aborder la rentrée avec sérénité. C'est la période idéale pour adopter de nouvelles habitudes et entrer dans l'automne en pleine forme. Pour vous y aider, Transportez-Vous Bien vous propose des actions en lien avec les enjeux de santé de votre profession : santé cardiovasculaire, sommeil, nutrition, stress, gestes et postures... et sous différentes modalités pour s'adapter à votre rythme et vos préférences.

#### ■ NOUVEAU ! VOUS AVEZ DROIT À UN COACHING GESTION DU STRESS

La rentrée est bien souvent marquée par la reprise de nombreuses activités. Le rythme s'accélère et on peut facilement perdre pied. Pas de panique ! Pour ne pas vous laisser déborder, bénéficiez de l'accompagnement personnalisé par téléphone d'un(e) infirmier(e) formé(e) à la gestion du stress. Il/elle vous suivra tout au long du coaching.

#### Comment se déroule Mon Coaching Gestion du Stress ?

- 1 premier entretien téléphonique avec votre infirmier(e) pour faire le point et identifier avec vous les leviers pour vous apprendre à gérer votre stress.
- Suivi de 4 séances de 15 minutes sur une période de 5 à 6 mois. À chaque séance, de nouveaux conseils personnalisés pour progresser sur la route du bien-être.



Et n'oubliez pas de déclarer l'action réalisée en quelques clics sur votre espace client Carcept Prev pour bénéficier de vos points de solidarité.

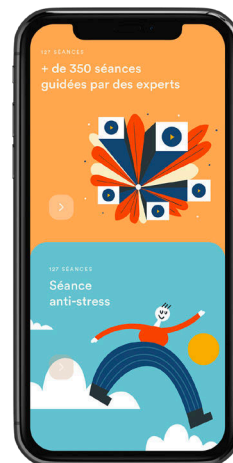
#### ■ UNE APPLI ZEN POUR VOUS !

Accédez à la version premium de l'application de méditation Mind :

#### Au programme :

- une séance live par jour
- des podcasts
- + de 350 séances de méditation réalisées par les plus grands experts du monde (dont un programme dédié aux enfants).

Un moment rien que pour vous pour lâcher prise !



Téléchargez l'application Mind sur l'App Store ou sur le Play Store et inscrivez-vous avec le code d'activation **CARCEPTXMIND14**.

#### Vous rencontrez des difficultés dans votre quotidien qui engendrent du stress ?

Bénéficiez d'une cellule d'écoute qui vous est entièrement dédiée au 09 70 835 835 pour échanger par téléphone et en toute confidentialité, avec des psychologues. **24h/24 et 7j/7.**

## **TVB SUR LES ONDES**

Le programme Transportez-Vous Bien s'invite sur Radio VINCI Autoroutes :

- ▶ Bien-être
- ▶ Sommeil
- ▶ Nutrition
- ▶ Stress
- ▶ Et plus encore...

Retrouvez tous ces sujets dans l'émission  
« Les Routiers Sont Toujours Aussi Sympas » tous  
les deuxièmes lundis du mois de 21h à 23h.



### #OnRoulePourVous

Carcept Prev accompagne toujours les entreprises et les salariés du transport en leur mettant à disposition des services dédiés en cette période de crise sanitaire.

Découvrez les sur le site [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)

## #TVB C'EST QUOI ?

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

C'est le programme de prévention santé auquel ont droit les salariés non cadres du Transport.

### Le principe ?

Des actions de prévention pour préserver sa santé et cumuler des points de solidarité. Ces points se transforment en services (pour le salarié et sa famille) en cas de coup dur (arrêt de travail supérieur à 6 mois, affection longue durée, invalidité, inaptitude à la conduite, décès).

Plus d'informations sur :

[tvb.carcept-prev.fr](http://tvb.carcept-prev.fr)

et sur la chaîne Youtube Carcept Prev

## DES POINTS ET DES CADEAUX À GAGNER :

Réalisez des actions de prévention et déclarez-les dans votre portail Solidarité : un bon Decathlon de 20 euros à gagner !

- Rendez-vous sur votre espace client particulier sur [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)
- Rubrique Mes points de solidarité



**M. TVB vous explique tout sur  
la chaîne Youtube Carcept Prev !**



Site : [tvb.carcept-prev.fr](http://tvb.carcept-prev.fr)  
Facebook : page Transportez-Vous Bien  
Youtube : chaîne Carcept Prev  
Une question sur une action de prévention ? 09 70 824 825

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

AVEC  
  
**carcept prev**  
GROUPE KLESIA