



par



LES PRESTATIONS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DU GROUPE SECUTOP

Pour info :
le « maxi Burn out »
n'est pas le nom
d'un sandwich.

Demain vous n'êtes plus là.
Que devient votre entreprise ?
Vous avez 4h.

**Santé & Bien-être
des collaborateurs & des dirigeants.**

**Pour des entreprises plus saines,
plus attractives, plus performantes.**

Passons à l'action !

Zéro QVT
= Qui Va Trinquer ?

Ça passe.
Ça tient.
Ça va le faire.
Trou noir.
Ça le fait plus.

**CARETOP,
LES PRESTATIONS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
DU GROUPE SECUTOP**

04 28 35 11 60

contact@secutop.fr

6 Rue de Copenhague
38070 Saint Quentin Fallavier



POUR LES CHEFS D'ENTREPRISES ET CADRES DIRIGEANTS



On vous sait solide, on vous voit déterminé.e, on vous reconnaît endurant.e.
Mais êtes-vous **INFAILLIBLE** ?

Vous êtes la locomotive de votre entreprise et pourtant. Vous ne prenez pas soin de vous. Vous ne vous écoutez pas. Vous gardez la tête dans le guidon et n'écoutez pas les signaux annonciateurs d'une santé défaillante, d'un moral sur le fil du rasoir, voire d'un burn out.

Votre santé et votre forme sont en lien direct avec la performance de votre entreprise, mais également avec l'équilibre de votre vie privée.

Et si vous passiez le cap ?

1 - BILAN



Un bilan **INDIVIDUEL** complet au Pôle Santé CareTop (Durée : 2h + 1h de compte rendu en visio).

- Bilan micro-nutritionnel : analyse de votre alimentation
- Bilan capacité physique : analyse de votre souplesse, cardio, force, équilibre
- Bilan système nerveux : mesure et évaluation de votre système nerveux
- Bilan postural : analyse posturologique de votre corps

2 - PLAN D'ACTION

PERSONNALISÉ



Sur-mesure, pourquoi ? Pour prendre en compte les différentes variables/contraintes de la vie d'un dirigeant : motivation / temps disponible / équilibre vie pro vie perso / objectifs / etc.

Un protocole sur 4 plans :

- **Activité physique** : coaching en entreprise / à distance / au Pôle Santé / via des programmes sur applis
- **Nutrition** : en partenariat avec des nutritionnistes partenaires
- **Gestion de l'anxiété**
 - Physique : étirements / respiration / auto massage ...
 - Psychologique : protocole gestion du stress / séance de relaxologie (en 5 RDV sur 2 mois)
- **Gestion des douleurs** : avec nos spécialistes ostéopathes, orthokinésistes, physiothérapeutes, kinésithérapeutes, etc.

3 - MESURE

ET SUIVI



Votre motivation, votre envie d'aller mieux, de retrouver un niveau de bien-être qui vous convient va porter ses fruits.

Les enjeux sont immenses, vous l'avez compris.

POUR VOS COLLABORATEURS

4 étapes clés pour relever le DÉFI QVTC* de votre entreprise !

Nos prestations CareTop sont réfléchies et impulsées en pleine concertation avec vos équipes internes directement concernées par la QVTC* (médecin du travail, infirmiers, responsable RSE etc.).

Nous nous positionnons en véritable soutien et facilitateur, à vos côtés.

*Qualité de Vie Tout Court

D = Diagnostiquer
É = Éduquer
F = Former
I = Intégrer

DIAGNOSTIQUER

« Diagnostiquer vos collaborateurs pour dresser un état des lieux factuel »

3 pôles de diagnostic (tests individuels) :



Bien manger :
prôner une alimentation équilibrée



Bien bouger :
réduire les troubles musculo-squelettiques
(Favoriser le mouvement)



Bien récupérer :
diminuer les risques psychosociaux
(Gestion du stress)

ÉDUQUER

« Éduquer pour sensibiliser, pour faire prendre conscience »

1 - Troubles Musculo-squelettiques

Sensibilisation aux gestes et postures améliorés et aux bienfaits de l'activité physique. Protocole AME pour la détection de TMS (= Automassage / Mobilité / Étirement)

2 - Nutrition

Sensibilisation à une alimentation variée et équilibrée

3 - Anxiété généralisée

Sensibilisation au stress de manière globale et à la compréhension du fonctionnement de son système nerveux

FORMER

« Former pour transmettre les bonnes pratiques, pour rendre autonome »

1 - Troubles Musculo-squelettiques

L'échauffement avant une prise de poste : Warm-Up

2 - Nutrition

Adapter son alimentation en fonction de ses contraintes et objectifs

3 - Anxiété généralisée

La gestion du stress par la cohérence cardiaque / La méditation de pleine conscience (Mindfulness) / Mieux communiquer avec l'ennéagramme / Trouver son objectif avec l'IKIGAI / Premiers Secours en Santé Mentale / Risques Psychosociaux

INTÉGRER

« Intégrer des ambassadeurs pour animer régulièrement et efficacement la démarche QVTC* »

Notre équipe CARETOP vous accompagne dans la formation de vos ambassadeurs et dans le choix des indicateurs de performance à suivre pour évaluer votre démarche QVTC*.

- Ambassadeurs TMS (protocole AME)
- Ambassadeurs Nutrition (animation d'ateliers etc.)
- Ambassadeurs Gestion de l'Anxiété (cohérence cardiaque, méditation pleine conscience, etc.)

*Qualité de Vie Tout Court