

SUJETS DE CONFÉRENCES PRINCIPAUX

Toutes nos conférences sont animées par des professionnels (kinésologues, nutritionnistes, ergothérapeutes, psychologues, médecins, infirmières, physiothérapeutes ou ergonomes). Nous pouvons développer des thématiques sur demande.

ERGOTHÉRAPIE

- Équilibre de vie (au travail et à la maison) (Outil à remplir pour effectuer sa propre auto-évaluation et conseils pour favoriser un meilleur équilibre)
- Stratégies pour favoriser l'organisation, le bien-être et la productivité au travail
- Comment agir auprès de différents types de personnalité dans une équipe

NUTRITION / TABAGISME

- Saine alimentation... et tout ce qui s'en suit
- Concilier travail-alimentation... ce n'est pas si sorcier!
- À l'épicerie, quoi choisir?
- Alimentation et activité physique
- Contrôler son poids... sagement!
- Les suppléments alimentaires : mythes et réalités
- Hypertension : Votre mode de vie est-il hypertendu?
- Cholestérol et nutrition
- Trucs et outils pour vaincre le tabagisme

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Augmenter son niveau d'activité physique, mission possible !
- S'entraîner à la maison : voici comment !
- Activité physique et contrôle du poids
- Diminuez vos risques cardio-vasculaires!
- Micropauses en milieu de travail : comment et pourquoi?
- La flexibilité, ça sert à quoi?
- Bougez-vous assez? Voici 20 bonnes raisons!

PRÉVENTION DES BLESSURES / ERGONOMIE

- Mieux-être à l'ordinateur : 11 éléments-clés
- Prévention des maux de dos : stratégies et exercices
- Quand la douleur refuse de disparaître
- Comprendre et prévenir la tendinite de l'épaule
- Comprendre et prévenir l'épicondylite
- Manutention de charges : Formation adaptée à votre réalité

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

- Gérer son stress, outils et trucs concrets
- Dépression, épuisement, burnout... mythes et réalités
- Les clés du mieux-être au travail!
- Améliorer son estime de soi
- Guide des bonnes relations entre collègues
- Anxiété : comprendre et contrôler

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN GROUPE

Prix sur demande

- Yoga / Pilates
- Zumba
- Circuit d'entraînement
- Workout / Step
- Stretching (Étirements)
- Dos en santé
- Tonus
- Implantation /gestion de salle d'entraînement en milieu de travail
- Autres cours selon la demande

ISO-SANTÉ
1-888-572-1190
isosante@isosante.com
www.isosante.com