



CONSULTING INDIVIDUEL ERGO'ACTIVE



Aménager son poste de travail
et lutter contre la sédentarité

www.marierodekine.fr

**Une proposition rapide, individualisée,
durable et efficace pour améliorer
le confort de vos salarié.e.s**

*2h de consultation personnalisée dans votre
entreprise pour répondre aux besoins
concrets de vos salarié.e.s en termes
d'organisation du poste de travail.*

Le constat dans les entreprises :

Un adulte passe en **moyenne 12h par jour** en position assise avec un travail sédentaire.

Les inconforts permanents pèsent sur la qualité de vie au travail des salarié.e.s, **amoindrissant leur concentration, affectant leurs relations sociales, entraînant douleur et fatigue.**

La position assise amène de **multiples pathologies physiques** (troubles musculo-squelettiques...) ainsi que **des troubles de la santé mentale** (déprime, épuisement, troubles anxieux...).

Mais vous pouvez décider d'améliorer ça !

Kinésithérapeute de formation depuis 2006, je n'ai eu de cesse d'ouvrir mon champ de compétences en relation avec la **prévention et la prise en charge globale de l'individu.**

La prévention et l'amélioration de l'environnement de travail vous permettent :



d'**adapter** les postes de travail pour que vos employé·e·s soient confortables



préserver leur santé physique et mentale



prévenir le burn-out et la souffrance au travail et regagner en énergie



avoir une équipe détendue et efficace tout au long de la journée et **améliorer** la productivité de l'entreprise

Je vous accompagne dans cette démarche :

Grâce au **consulting individuel Ergo'Active**, adapté aux besoins spécifiques de votre entreprise, j'accompagne un membre de votre équipe en suivant ce parcours :

- personnalisation de l'organisation de son poste de travail
- identifier ses causes de tensions physiques (douleur, fatigue, maux de ventre...) et psychiques (stress, irritabilité, désorganisation, fatigue psychique...)
- déterminer des pauses actives ainsi que leur contenu pour plus de confort, concentration, souplesse relationnelle, créativité et productivité
- recevoir des recommandations d'achat de matériel ergonomique, si nécessaire, pour éviter les dépenses inutiles

Cet accompagnement va vous permettre d'éviter une dépense de 1 353 €*

**Ce montant correspond pour l'entreprise au coût d'un arrêt maladie d'un mois pour un.e salarié.e percevant 2500€ de salaire. (source culture-rh.com)*

Qu'est-ce que contient le consulting ?

Le **consulting individuel Ergo'Active** comprend :

- La consultation dans votre entreprise d'une durée de 2h à 2h30 maximum.
- Une mallette personnalisée d'outils digitalisés de 5 à 20 minutes (format audio et vidéos) pour accompagner les pauses actives.
- Un appel de suivi de 20 minutes avec la personne accompagnée, 2 mois après l'intervention pour échanger sur les difficultés éventuelles restantes.



Qui sera votre intervenante ?



Marie **RODE**

Kiné · Consultante · Formatrice

Dirigeante d'entreprise, je peux comprendre vos problématiques. Je suis la fondatrice de l'**Espace Êm** à Gap, lieu de pratiques d'activité physique et de thérapies complémentaires (ostéopathie).

Formatrice auprès de kinésithérapeutes depuis 2018 et en entreprise depuis 2021, mon approche pédagogique est concrète, pratique, claire avec un processus étape par étape qui ne perd pas les apprenants dans des notions théoriques superflues.

Mon expertise professionnelle vous garantit sécurité et connaissance des problématiques de santé rencontrées par vos salarié.e.s.

Offrez un consulting en entreprise à chacun de vos employés

L'accompagnement personnalisé permet à l'entreprise de **répondre aux obligations d'actions de sensibilisation** et de formation en faveur de la santé au travail et de la qualité de vie au travail des salariés et plus particulièrement à propos de l'utilisation d'écrans.

Intéressé.e par le consulting Ergo'Active ?

Comment ça se passe ?



Déclenchez votre appel découverte gratuit

Je vous propose un **appel découverte gratuit** pour que l'on échange sur l'environnement de travail de vos salariés et les problématiques que vous souhaitez résoudre.

Ensemble, nous allons permettre à votre équipe de (re)gagner en confort et la maintenir en forme et souriante !

Je prends rendez-vous



1b place du Champsaur, 05000 GAP



07.83.54.45.29



contact@marierodekine.fr



www.marierodekine.fr