



zc santé

à chacun sa prévention

Catalogue des Prestations

Accompagnement individuel de vos collaborateurs jusqu'à l'ancrage dans leurs habitudes quotidiennes.

Formations collectives aux bonnes pratiques.

Ateliers de sensibilisation sur des thématiques variées.



TMS



Sommeil



Nutrition



Tabac



Ergonomie



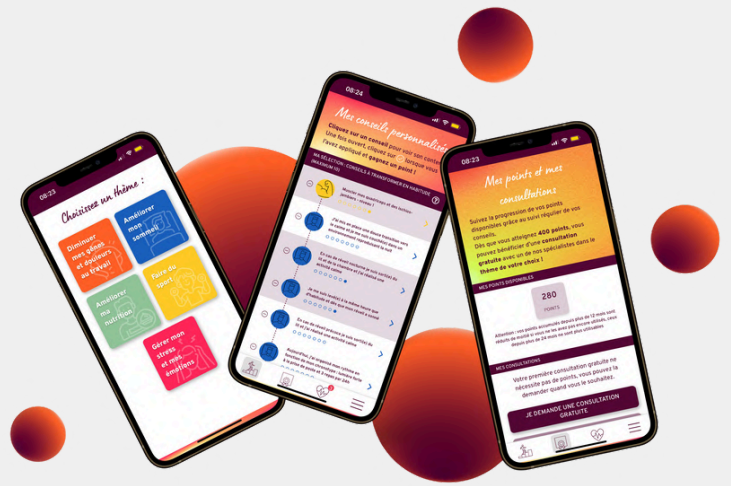
RPS

MAI 2024

ZCSANTE.COM

L'APPLI ZC SANTÉ

ENGAGEZ VOS
COLLABORATEURS
vers des habitudes saines



Un **large choix de thèmes**
dans une même plateforme



Prévention des TMS
et de la sédentarité



Amélioration du sommeil



Amélioration de la nutrition



Activité physique



Gestion du stress
et des émotions

Des conseils 100% personnalisés
toujours à portée de main de vos équipes

Le **suivi des progrès réalisés**
et de l'amélioration de leur santé

Un **système de récompense**
efficace et encourageant



Les salariés bénéficient de **consultations gratuites avec nos spécialistes (psychologue, diététicienne, coach sport-santé, sophrologue)** à mesure qu'ils utilisent l'application et prennent des habitudes saines, grâce à un système de points.



zc santé

à chacun sa prévention

Gestes & Postures



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- Travail manuel (salariés sur site)
- Travail manuel (salariés hors site)
- Travail sur écran

ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF

- Travail manuel

FORMATION & SENSIBILISATION

- Travail manuel (prévention des TMS)
- Travail sur écran
- Nouveaux entrants
- Formation de référents



Accompagnement individuel Gestes et Postures - Travail manuel (salariés sur site)

Durée : pour chaque salarié,
5 minutes individuelles par semaine pendant
12 semaines ou 12 mois en présentiel

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail.

OBJECTIFS

Comprendre et agir contre les risques de TMS.
Apprendre à utiliser les gestes adaptés aux contraintes réelles.
Comprendre à les utiliser au quotidien.

PROGRAMME

Parcours de prévention personnalisé en lien direct avec le travail des stagiaires.
Apprentissage par répétition et sur un temps long.
Ancrage de nouvelles habitudes.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.
Réalisation de vidéos pédagogiques à la demande.

INTERVENANTS

Ergonome et coach sport-santé.

VALIDATION

Validation hebdomadaire des acquis lors du passage du coach.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)



FORMAT

Suivi individuel
en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

À partir de 30 salariés
en présentiel



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à
tout moment de l'année
à compter de la
signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté



Accompagnement individuel Gestes et Postures - Travail manuel (salariés hors site)

Durée : pour chaque salarié,
5 minutes individuelles par semaine pendant
12 semaines ou 12 mois en visioconférence

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail.

OBJECTIFS

Comprendre et agir contre les risques de TMS.
Apprendre à utiliser les bons gestes et postures.
Apprendre à les utiliser au quotidien.

PROGRAMME

Parcours de prévention personnalisé en lien direct avec le travail des stagiaires.
Apprentissage par répétition et sur un temps long.
Ancrage de nouvelles habitudes.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.
Réalisation de vidéos pédagogiques à la demande.

INTERVENANTS

Ergonome, coach sport-santé et consultant ZC Santé.

VALIDATION

Validation hebdomadaire des acquis lors de l'échange avec le coach.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)



FORMAT

Suivi individuel
en visioconférence



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

À partir d'un salarié.
Accompagnement
d'équipes entières ou
sur base de volontariat.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à
tout moment de l'année
à compter de la
signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté



Accompagnement individuel Gestes et Postures Travail sur écran

Durée : pour chaque salarié, 10 minutes individuelles par semaine pendant 6 semaines en visioconférence

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail.
Cette formation peut être dispensée aux salariés au bureau ou en télétravail.

OBJECTIFS

Comprendre et agir contre les risques de TMS.
Apprendre à utiliser les gestes et postures adaptés aux contraintes réelles.
Apprendre à les utiliser au quotidien.

PROGRAMME

Parcours de prévention personnalisé en lien direct avec le travail des stagiaires.
Apprentissage par répétition et sur un temps long.
Ancrage de nouvelles habitudes.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.
Réalisation de vidéos pédagogiques à la demande.

INTERVENANTS

Ergonome, coach sport-santé et consultant ZC Santé.

VALIDATION

Validation hebdomadaire des acquis lors de l'échange avec le coach.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)



FORMAT

Suivi individuel en visioconférence



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

À partir d'un salarié.
Accompagnement d'équipes entières ou sur base de volontariat.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à tout moment de l'année à compter de la signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté

Accompagnement collectif Gestes et Postures Travail manuel

Durée : nombre de séances adapté
selon la durée



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne –sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap*–dont la santé physique peut être impactée par le travail.

OBJECTIFS

Comprendre et agir contre les risques de TMS.
Apprendre à utiliser les gestes adaptés aux contraintes réelles.
Comprendre à les utiliser au quotidien.

PROGRAMME

Réalisation d'échauffements, d'étirements et de postures adaptés aux contraintes réelles.
Conseils individualisés.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Remise aux stagiaires d'un livret réalisé sur site à l'issue de la formation.

INTERVENANTS

Coach sport-santé.

VALIDATION

Validation hebdomadaire des acquis lors de l'échange avec le coach.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)



FORMAT

Suivi collectif
en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes
maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à
tout moment de l'année
à compter de la
signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté



Formation / Sensibilisation en collectif

Prévention des TMS

Travail manuel

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

Journée : 7h

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS

Comprendre et agir contre les risques de TMS.
Apprendre à utiliser les gestes adaptés aux contraintes réelles.
Comprendre comment les utiliser au quotidien.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Quizz de connaissances en matière de TMS
- Introduction aux troubles musculosquelettiques
 - Définition et chiffres clés
 - Cadre réglementaire
- Facteurs de risque
 - Notions d'anatomie
 - Facteurs biomécaniques, environnementaux et organisationnels
 - Symptômes
 - Conséquences à terme sur la vie professionnelle et personnelle
 - Echanges sur les situations vécues
 - Cas pratiques
- Ressources individuelles pour mieux se prémunir
 - Identifier les signaux d'un risque de TMS : les gênes et douleurs
 - Les gestes et postures :
 - Utilité, les échauffements et étirements, les postures
 - Mises en situation
 - Créer des habitudes pour limiter le risque dans la durée : la boucle de l'habitude
 - L'activité physique au quotidien
 - Les bienfaits
 - Recommandations sur la pratique régulière
- Agir collectivement
 - Principales étapes d'une démarche collective
 - Principaux acteurs internes et externes
 - Echanges et partage d'expériences

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques et mises en situation
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Ergonome ou éducateur d'activité physique adaptée.



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté



Formation / Sensibilisation en collectif

Prévention des TMS

Travail sur écran

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS

Comprendre et agir contre les risques de TMS.
Apprendre à utiliser les gestes adaptés aux contraintes réelles.
Comprendre comment les utiliser au quotidien.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Quizz de connaissances en matière de TMS et de sédentarité
- Introduction aux troubles musculosquelettiques et à la sédentarité
 - Définition et chiffres clés
 - Cadre réglementaire
- TMS et sédentarité : facteurs de risque
 - Notions d'anatomie
 - Facteurs biomécaniques, environnementaux et organisationnels
 - Symptômes
 - Conséquences sur la santé
 - Echanges sur les situations vécues
 - Cas pratiques
- Ressources individuelles pour mieux se prémunir
 - Identifier les signaux d'un risque de TMS : les gênes et douleurs
 - Les échauffements et étirements
 - Mises en situation
 - La bonne posture devant un écran
 - Mises en situation
- Prévenir les risques liés à la sédentarité
 - Bougez le plus régulièrement possible !
 - Les bienfaits de l'activité au quotidien et recommandations sur la pratique régulière
 - Hydratation et conseils pour les yeux
- Créer des habitudes pour limiter le risque dans la durée : la boucle de l'habitude

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques et mises en situation
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Ergonome ou éducateur d'activité physique adaptée.



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté



Formation / Sensibilisation en collectif

Gestes et Postures

Nouveaux entrants

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

Journée : 7h

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS

Être sensibilisé sur les risques de TMS.
Acquérir les bons réflexes et les bonnes pratiques de prévention.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Quizz de connaissances en matière de TMS
- Introduction aux troubles musculosquelettiques
 - Définition et chiffres clés
 - Cadre réglementaire
- Facteurs de risque
 - Notions d'anatomie
 - Facteurs biomécaniques, environnementaux et organisationnels
 - Conséquences à terme sur la vie professionnelle et personnelle
 - Cas pratiques
- Ressources individuelles pour mieux se prémunir
 - Identifier les signaux d'un risque de TMS : les gênes et douleurs
 - Les gestes et postures :
 - Utilité, les échauffements et étirements, les postures
 - Mises en situation
 - Créer des habitudes pour limiter le risque dans la durée : la boucle de l'habitude
 - L'activité physique au quotidien
 - Les bienfaits
 - Recommandations sur la pratique régulière
- Echanges et partage d'expériences

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques et mises en situation
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Ergonome ou éducateur d'activité physique adaptée.



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté



Formation en collectif de référents Gestes et Postures

Demi-journée : 3h30

Journée : 7h

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS

Devenir une personne-relais de la prévention dans l'entreprise.
Apprendre à repérer les risques de TMS.
Apprendre à transmettre les bons gestes et postures au quotidien.
Apprendre les techniques permettant l'ancrage de nouvelles habitudes.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Quizz de connaissances en matière de TMS
- Introduction aux troubles musculosquelettiques
 - Définition et chiffres clés
 - Cadre réglementaire
- Facteurs de risque
 - Notions d'anatomie
 - Facteurs biomécaniques, environnementaux et organisationnels
 - Symptômes
 - Conséquences à terme sur la vie professionnelle et personnelle
 - Echanges sur les situations vécues
 - Cas pratiques
- Donner les individuelles pour mieux se prémunir
 - Identifier les signaux d'un risque de TMS : les gênes et douleurs
 - Les gestes et postures :
 - Utilité, les échauffements et étirements, les postures
 - Mises en situation
 - Créer des habitudes pour limiter le risque dans la durée : la boucle de l'habitude
 - Motiver les équipes
 - Les différents profils de collaborateur
 - Identifier les freins et désamorcer les objections
 - Mise en situation
- Agir collectivement
 - Principales étapes d'une démarche collective
 - Principaux acteurs internes et externes
 - Echanges et partage d'expériences

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques et mises en situation
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Ergonome



FORMAT

Collectif en
présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes
maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de
l'année à compter de
la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

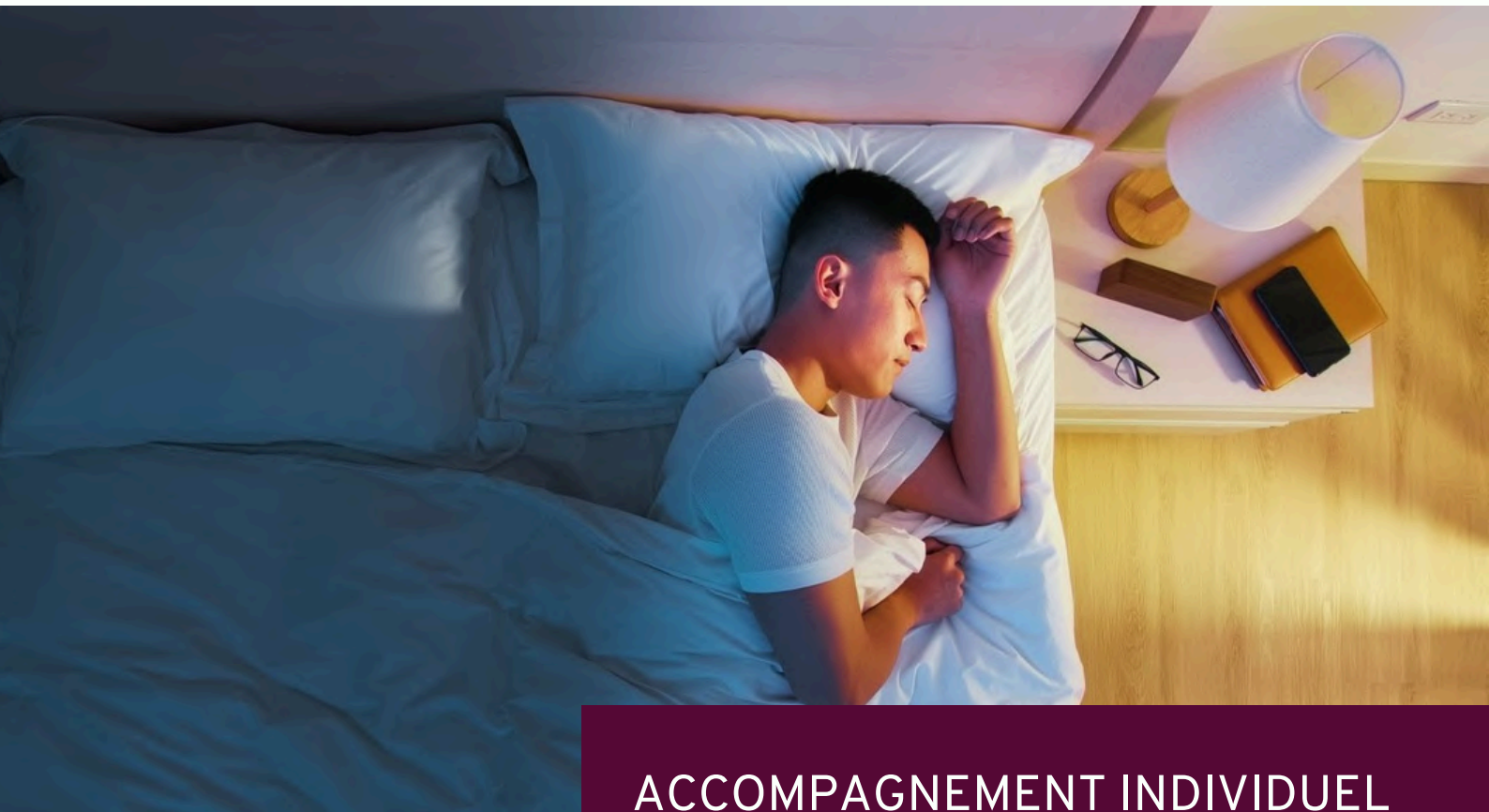
✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté

zc santé
à chacun sa prévention

Sommeil



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- Sommeil et performance
- Sommeil et travail de nuit
- Sommeil et vigilance sur la route

FORMATION & SENSIBILISATION

- Améliorer son sommeil



Accompagnement individuel Sommeil et performance

Durée : pour chaque salarié, un bilan initial de 1h suivi de 4 sessions bimensuelles de 30 minutes, en visioconférence.

Option de prolongation de la formation par 3 sessions mensuelles de 30 minutes.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail.

OBJECTIFS

Comprendre les risques liés aux troubles du sommeil.
Apprendre à utiliser les règles d'une bonne hygiène du sommeil, et à les appliquer au quotidien.
Apprendre à gérer stress, anxiété et mauvaises représentations vis-à-vis du sommeil.

PROGRAMME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un bilan initial réalisé avec chaque stagiaire permet d'identifier les problématiques individuelles.
Des parcours personnalisés sont définis et enseignés individuellement au long du programme.
Ces conseils sont accompagnés d'apports théoriques et d'outils pour leur ancrage dans le quotidien.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.

INTERVENANT

Psychologue spécialiste du sommeil.

VALIDATION

Validation des acquis et de leur application au quotidien lors de chaque session avec le psychologue.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)



FORMAT

Suivi individuel en visioconférence



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

À partir d'un salarié.
Accompagnement d'équipes entières ou sur base de volontariat.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à tout moment de l'année à compter de la signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

ZCsanté



Accompagnement individuel Sommeil et travail de nuit, posté et horaires atypiques

Durée : pour chaque salarié, un bilan initial de 1h suivi de 4 sessions bimensuelles de 30 minutes, en visioconférence.

Option de prolongation de la formation par 3 sessions mensuelles de 30 minutes.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – exposée au travail de nuit, posté ou aux horaires atypiques.

OBJECTIFS

Comprendre les risques de troubles du sommeil liés au travail de nuit et/ou horaires atypiques.
Apprendre à utiliser les règles d'une bonne hygiène du sommeil adaptée à ces contraintes organisationnelles, et à les appliquer au quotidien.

PROGRAMME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un bilan initial réalisé avec chaque stagiaire permet d'identifier les problématiques individuelles.
Des parcours personnalisés sont définis et enseignés individuellement au long du programme.
Ces conseils sont accompagnés d'apports théoriques et d'outils pour leur ancrage dans le quotidien.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.

INTERVENANT

Psychologue spécialiste du sommeil.

VALIDATION

Validation des acquis et de leur application au quotidien lors de chaque session avec le psychologue.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)



FORMAT

Suivi individuel en visioconférence



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

À partir d'un salarié.
Accompagnement d'équipes entières ou sur base de volontariat.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à tout moment de l'année à compter de la signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

ZCsanté

Accompagnement individuel Sommeil et vigilance sur la route

Durée : pour chaque salarié, un bilan initial de 1h suivi de 4 sessions bimensuelles de 30 minutes, en visioconférence.

Option de prolongation de la formation par 3 sessions mensuelles de 30 minutes.



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – exposée au risque routier.

OBJECTIFS

Comprendre les risques de somnolence au volant.
Apprendre à utiliser les règles d'une bonne hygiène du sommeil adaptée à un important volume d'heures au volant, et à les appliquer au quotidien.

PROGRAMME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un bilan initial réalisé avec chaque stagiaire permet d'identifier les problématiques individuelles.
Des parcours personnalisés sont définis et enseignés individuellement au long du programme.
Ces conseils sont accompagnés d'apports théoriques et d'outils pour leur ancrage dans le quotidien.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.

INTERVENANT

Psychologue spécialiste du sommeil.

VALIDATION

Validation des acquis et de leur application au quotidien lors de chaque session avec le psychologue.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)



FORMAT

Suivi individuel en visioconférence



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

À partir d'un salarié.
Accompagnement d'équipes entières ou sur base de volontariat.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à tout moment de l'année à compter de la signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté



Formation / Sensibilisation en collectif

Améliorer son sommeil

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé mentale peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS

Comprendre le fonctionnement du sommeil.
Intégrer les principes pour un sommeil réussi.
Identifier les comportements favorisant le sommeil.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Test d'évaluation de son efficacité du sommeil
- Le besoin de sommeil : rythme circadien et éléments physiologiques
- Troubles du sommeil :
 - Définition et chiffres clés en France
 - Impact sur la santé à court, moyen et long terme
- Les facteurs de risques
 - Stress, facteurs psychologiques et physiologiques
 - Cas particuliers du travail de nuit et en horaires décalés
 - Echanges et partage d'expérience
- Identifier son rythme éveil / sommeil
 - Test : quel est mon chronotype ? (et présentation des différents chronotypes)
 - Rythmer sa journée selon son chronotype
 - Echanges et partage d'expérience
- Les règles de l'hygiène du sommeil
 - Outil : l'agenda du sommeil
 - Créer des habitudes pour améliorer son hygiène du sommeil : la boucle de l'habitude
 - Echanges et partage d'expérience
- Somnolence et vigilance sur la route
- Quiz : les (fausses) croyances sur le sommeil

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quiz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Psychologue spécialiste du sommeil.



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté

zc santé

à chacun sa prévention

Nutrition

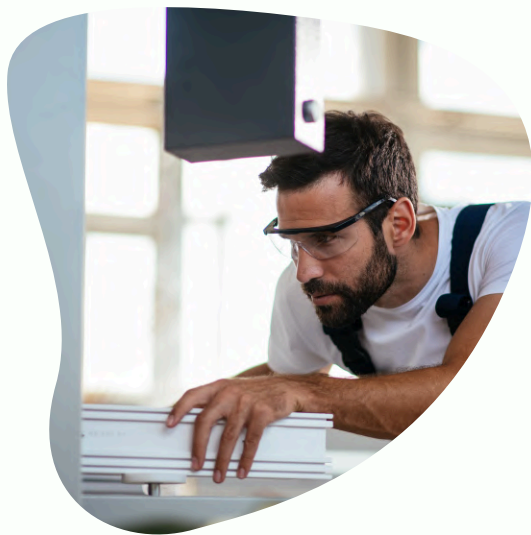


ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- Nutrition et performance
- Nutrition et travail de nuit, posté et horaires atypiques

FORMATION & SENSIBILISATION

- Améliorer sa nutrition



Accompagnement individuel Nutrition et performance

Durée : pour chaque salarié, un bilan initial de 40 minutes suivi de 4 sessions bimensuelles de 20 minutes.
Option de prolongation par 3 sessions mensuelles de 20 minutes.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap*.

OBJECTIFS

Comprendre les risques liés à une mauvaise alimentation.
Apprendre à utiliser les règles d'une bonne hygiène alimentaire, et à les appliquer au quotidien.

PROGRAMME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un bilan initial réalisé avec chaque stagiaire permet d'identifier les problématiques individuelles.
Des parcours personnalisés sont définis et enseignés individuellement au long du programme.
Ces conseils sont accompagnés d'apports théoriques et d'outils pour leur ancrage dans le quotidien.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.

INTERVENANT

Diététicien.ne

VALIDATION

Validation des acquis et de leur application au quotidien lors de chaque session avec le ou la diététicien.ne.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)



FORMAT

Suivi individuel
en visioconférence



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

A partir de 1 salarié.
Accompagnement
d'équipes entières ou
sur base de volontariat.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à
tout moment de l'année
à compter de la
signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté

Accompagnement individuel Nutrition et travail de nuit, posté et horaires atypiques

Durée : pour chaque salarié, un bilan initial de 40 minutes suivi de 4 sessions bimensuelles de 20 minutes.
Option de prolongation par 3 sessions mensuelles de 20 minutes.



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – exposée au travail de nuit, posté ou aux horaires atypiques.

OBJECTIFS

Comprendre l'impact du travail de nuit et/ou horaires atypiques sur les besoins alimentaires.
Apprendre à utiliser les règles d'une bonne hygiène alimentaire adaptée à ces contraintes organisationnelles, et à les appliquer au quotidien.

PROGRAMME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un bilan initial réalisé avec chaque stagiaire permet d'identifier les problématiques individuelles.
Des parcours personnalisés sont définis et enseignés individuellement au long du programme.
Ces conseils sont accompagnés d'apports théoriques et d'outils pour leur ancrage dans le quotidien.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.

INTERVENANT

Diététicien.ne

VALIDATION

Validation des acquis et de leur application au quotidien lors de chaque session avec le ou la diététicien.ne.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)



FORMAT

Suivi individuel
en visioconférence



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

A partir de 1 salarié.
Accompagnement
d'équipes entières ou
sur base de volontariat.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à
tout moment de l'année
à compter de la
signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté



Formation ou sensibilisation en collectif

Améliorer sa nutrition

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS

Comprendre les risques et les bienfaits liés à l'alimentation.
Apprendre à gérer son rythme alimentaire, y compris dans les cas de travail de nuit ou en horaires décalés.
Savoir trouver un bon équilibre alimentaire.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Nutrition : de quoi parle-t-on ?
- Test : calculer son IMC
- Surpoids et obésité :
 - Définition et chiffres clés en France
 - Impact sur la santé à court, moyen et long terme
- Qu'est-ce qu'une bonne alimentation et ses bienfaits
- Trouver un bon rythme alimentaire
 - Sensation de faim et de rassasiement
 - Cas particuliers du travail de nuit et en horaires décalés
 - Echanges et partage d'expérience
- Equilibrer son alimentation :
 - Test : ai-je un bon équilibre alimentaire ?
 - Les différentes familles d'aliments et leurs apports
 - Trouver le bon équilibre
- Prendre de bonnes habitudes alimentaires
 - Outil : le semainier
 - Créer des habitudes pour améliorer sa nutrition : la boucle de l'habitude
 - Echanges et partage d'expérience
- Cuisinez maison !
 - Comprendre les étiquettes alimentaires et le Nutriscore
 - Anticiper ses repas

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quiz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Diététicien.ne



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté

zc santé

à chacun sa prévention

Ergonomie



CONSEIL

- Amélioration ergonomique des postes et des environnements de travail
- Amélioration de l'organisation et des conditions de travail

Conseil Amélioration ergonomique des postes et des environnements de travail



PRESTATION

Diagnostic (analyse de l'activité, des processus et des tâches, entretiens individuels avec les parties prenantes...).

Cotations ergonomiques de poste.

Solutions d'amélioration des postes et de l'environnement de travail.

Suivi des plans d'actions, aide à la mise en œuvre, évaluation des résultats.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Prestation possible à tout moment de l'année à compter de la signature du devis

INTERVENANT

Ergonome.

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsantē

Conseil Amélioration de l'organisation et des conditions de travail



PRESTATION

Diagnostic (analyse du fonctionnement de l'unité, des processus et des tâches, des interactions entre les services et le mode organisationnel de la structure, entretiens individuels avec les parties prenantes...).

Cartographie de risques des situations de travail individuelles et collectives.

Solutions d'amélioration de l'organisation et des conditions du travail.

Suivi des plans d'actions, aide à la mise en œuvre, évaluation des résultats.

INTERVENANT

Ergonome.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Prestation possible à tout moment de l'année à compter de la signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsantē

zc santé
à chacun sa prévention

Tabac



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- Tabac et performance

FORMATION & SENSIBILISATION

- Tabagisme



Accompagnement individuel Tabac et performance

Durée : pour chaque salarié, un bilan individuel de 1h suivi de 4 sessions bimensuelles de 30 minutes, en visioconférence.

Option de prolongation de la formation par 3 sessions mensuelles de 30 minutes.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail.

OBJECTIFS

Comprendre les risques liés à la dépendance au tabac
Identifier ses dépendances émotionnelles et comportementales
Apprendre à limiter ou stopper la consommation de tabac dans ces contextes et moments jusqu'à l'ancrage au quotidien

PROGRAMME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un bilan initial réalisé avec chaque stagiaire permet d'identifier les problématiques individuelles.
Des parcours personnalisés sont définis et enseignés individuellement au long du programme.
Ces conseils sont accompagnés d'apports théoriques et d'outils pour leur ancrage dans le quotidien.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.

INTERVENANT

Psychologue spécialisé en addictologie ou tabacologie.

VALIDATION

Validation des acquis et de leur application au quotidien lors de chaque session avec le psychologue.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)



FORMAT

Suivi individuel en visioconférence



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

À partir d'un salarié



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à tout moment de l'année à compter de la signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsantē



Formation ou sensibilisation en collectif au **Tabagisme**

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* dont la santé physique peut être impactée par le tabagisme.

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes de la dépendance.
Connaître les conséquences du tabac sur la santé et la performance au travail.
Apprendre à se défaire de l'addiction au tabac en connaissant les différents moyens de substitution, leurs avantages et leurs inconvénients.

PROGRAMME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Les statistiques sur la consommation de tabac et leurs effets sur la santé à court, moyen et long terme, et les mécanismes menant à la dépendance servent d'introduction à l'atelier.

Un test permet à chaque stagiaire de positionner son niveau de dépendance, et d'identifier les éléments déclencheurs de l'envie de fumer.

Les différentes techniques et substituts pour réduire ou arrêter de fumer sont exposés, servant de base aux stagiaires pour élaborer leur plan personnel en fonction des outils choisis, avec l'aide de l'intervenant.

L'atelier est interactif, mêlant apport théorique et pratique. Chacun est invité à échanger sur sa situation, ses retours d'expériences, et sa motivation pour arrêter.

Un quizz de connaissance est proposé en fin d'atelier.

Dans le cas d'une formation, les stagiaires bénéficient des éléments additionnels suivants :

- Quizz d'évaluation des connaissances en début de formation
- Tests de connaissances en fin de la formation à des fins de validation des acquis
- Questionnaire de satisfaction à chaud à l'issue de la formation
- Remise d'une attestation de formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Psychologue spécialisé.e en addictologie ou tabacologie.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

Financement formations ZC Santé



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Atelier possible à tout moment de l'année à compter de la signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

ZCsanté

zc santé

à chacun sa prévention

Risques psycho-socio



FORMATION & SENSIBILISATION

- Gestion du stress et des émotions
- Prévention du harcèlement moral
- Prévention du harcèlement sexuel
- Managers Prévention des RPS



Formation / Sensibilisation en collectif

Gestion du stress et des émotions

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* dont la santé mentale peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS

Comprendre ce qu'est le stress et son fonctionnement.
Reconnaître les situations générant du stress.
Apprendre à mieux les gérer.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Test : quel est mon niveau de stress ?
- Stress :
 - Définition et chiffres clés en milieu professionnel
 - Impact sur la santé physique et mentale
- Le fonctionnement humain face aux stressseurs :
 - Rôle des émotions
 - Stress chronique et stress aigue
 - Lien entre état psychologique et physiologique
 - Le rôle de la respiration
 - Echanges et mises en situation
- Reconnaître ses signaux internes en situation de stress
- Réguler son stress :
 - La cohérence cardiaque : exercice pratique
 - Stress aigue : mises en situation
- Prévenir les situations stressantes :
 - Déconnexion, organisation
 - Hygiène de vie
 - Echanges et retours d'expérience

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Psychologues spécialisé.es en prévention des RPS ou sophrologue.



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté



Formation / Sensibilisation en collectif

Prévention du harcèlement moral

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ

Tout collaborateur et toute collaboratrices – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – pouvant être exposé au harcèlement moral.

OBJECTIFS

Comprendre le concept de harcèlement moral et son cadre légal.
Reconnaître les situations à risque.
Apprendre à réagir et connaître les responsabilités à l'intérieur de l'entreprise.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Tour de table : perception et préjugés sur le harcèlement moral
- Harcèlement moral :
 - Définition et cadre réglementaire (obligations de l'employeur, sanctions)
 - Typologie de harcèlement moral
 - Profils des auteurs
 - Modes de fonctionnement
 - Cas pratiques et débat sur l'analyse des situations et les limites du concept de harcèlement
- L'attitude face au harcèlement moral :
 - Identifier une situation (vis-à-vis de soi-même ou d'un.e collègue)
 - Les réflexes à avoir
 - Les ressources internes à l'entreprise
 - Echanges et retours d'expériences
- Prévenir le harcèlement moral :
 - Réflexion collective sur les mesures à prendre

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Psychologue spécialisé.e en prévention des RPS.



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté



Formation / Sensibilisation en collectif Prévention du harcèlement sexuel

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ

Tout collaborateur et toute collaboratrices – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – pouvant être exposé au harcèlement sexuel.

OBJECTIFS

Comprendre le concept de harcèlement sexuel et son cadre légal.
Reconnaître les situations à risque.
Apprendre à réagir et connaître les responsabilités à l'intérieur de l'entreprise.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMATION 3H30)

- Tour de table : perception et préjugés sur le harcèlement sexuel
- Harcèlement moral :
 - Définition et cadre réglementaire (obligations de l'employeur, sanctions)
 - Typologie de harcèlement sexuel
 - Profils des auteurs
 - Modes de fonctionnement
 - Cas pratiques et débat sur l'analyse des situations et les limites du concept de harcèlement
- L'attitude face au harcèlement sexuel :
 - Identifier une situation (vis-à-vis de soi-même ou d'un.e collègue)
 - Les réflexes à avoir
 - Les ressources internes à l'entreprise
 - Echanges et retours d'expériences
- Prévenir le harcèlement sexuel :
 - Réflexion collective sur les mesures à prendre

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quiz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Psychologue spécialisé.e en prévention des RPS.



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté



Formation / Sensibilisation en collectif Managers - Prévention des RPS

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

Journée : 7h

PUBLIC CONCERNÉ

Manager, responsable d'équipe, responsable RH, QVCT ou HSE – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap*.

OBJECTIFS

Comprendre ce que sont les RPS, leur impact et pourquoi il est important de les prévenir
Comprendre l'articulation d'une démarche de prévention et le rôle de chaque partie prenante dans l'entreprise
Savoir mener et/ou analyser un diagnostic
Savoir définir et mettre en œuvre un plan d'action de prévention

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Tour de table : état des connaissances en matière de RPS
- Harcèlement moral :
 - Définition et chiffres clés en France
 - Impact sur la santé
 - Facteurs de risques
 - Cadre réglementaire : obligations de l'employeur, sanctions
- Le manager dans le dispositif de prévention :
 - Le rôle du manager
 - Ressources disponibles en entreprise
 - Echanges et retours d'expériences
- Démarche de prévention des RPS :
 - Les étapes d'une démarche globale
 - Le diagnostic : utilité, exemples d'outils utilisés et interprétation des résultats
 - Plan d'action : définition, élaboration et mise en œuvre
 - Cas pratiques et mises en situation
 - Evaluation et suivi du plan d'action

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Psychologue spécialisé.e en prévention des RPS.



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

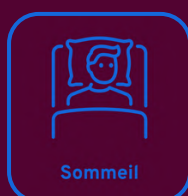
✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté

CONTACT

ZC Santé



✉ contact@zcsante.com

Xavier Brossollet
☎ 06 76 29 51 01

www.zcsante.com

zc santé
à chacun sa prévention