



ACTIONS PRÉVENTION SANTÉ

NUTRITION - SOPHROLOGIE - ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Entreprise & Collectivité Locale

A PROPOS DE NOUS



NOUS ANIMONS DES ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ SUR TOUTE LA FRANCE.

"Depuis la création de PM Prévention, nous nous apercevons, chaque jour de plus en plus, que les entreprises et les collectivités locales forment un terrain de jeu idéal pour porter des messages de santé publique.

Les prestations que nous mettons en place permettent une vraie unité entre les acteurs. Les participants comme les donneurs d'ordre en tirent de nombreux bénéfices."

LUCILE SCHIVRE - TRISTAN DURAND
FONDATEURS DE PM PRÉVENTION

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to be 'LS'.

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to be 'TD'.

NOS DOMAINES DE COMPÉTENCES

La **nutrition**, le domaine originel de PM Prévention, joue un rôle crucial pour la santé, la prévention des maladies et la promotion du bien-être général.

La nutrition sous toutes ses formes : en groupe ou en individuel, de nombreux formats sont possibles. Et bien sûr, toujours avec des **diététiciens nutritionnistes diplômés d'Etat**.



L'**activité physique adaptée** est une forme d'exercice spécialement conçue pour répondre aux besoins de chacun. Elle vise à **améliorer la santé et le bien-être** tout en tenant compte des capacités individuelles. Nous développons nos prestations avec des **enseignants en activité physique adaptée (APA)**. Bien plus qu'un simple coach sportif, leur formation contient de nombreux modules santé et prévention.

La **sophrologie** est une **méthode de relaxation** utilisant la respiration, la relaxation musculaire pour améliorer le bien-être et **gérer le stress**.

Des sophrologues certifiés ont rejoint l'aventure PM Prévention pour proposer des prestations complémentaires quant à la qualité de vie au travail. **Détente et bien-être**, c'est aussi cela la prévention santé.

NOS PRESTATIONS



ATELIERS DE GROUPE

Les ateliers de groupe sont des sessions collectives visant à améliorer le bien-être et renforcer la cohésion d'équipe. Ces ateliers contribuent à un environnement de travail plus sain et harmonieux. **Cohésion, réflexion, santé et bien-être sont les maîtres mots de nos ateliers.** Participation active et esprit d'équipe au programme.



STAND PRÉVENTION

Un stand de prévention santé en entreprise offre **diverses informations sur des sujets** tels que la nutrition, l'exercice et la gestion du stress. Il permet des **échanges informels** entre les employés et les professionnels de santé, favorisant la **sensibilisation** et **l'adoption de bonnes pratiques** pour bien-être au quotidien.



CONSULTANT NUTRITION

Un consultant en nutrition en entreprise **optimise les lieux de repas** et les restaurants d'entreprise, et **crée des outils de communication personnalisés** (web, infographie...) sur l'équilibre alimentaire. Son intervention **améliore la qualité de l'alimentation des employés**, favorisant ainsi leur santé et leur performance au travail.

NOS PRESTATIONS



(TÉLÉ)CONSULTATIONS

La mise en place de consultations individuelles permet aux employés de bénéficier de **conseils personnalisés pour améliorer leur leur santé**. Un professionnel de la santé diplômé est présent dans votre structure, ou en visio, pour **des consultations individuelles**. Conseils personnalisés, simples et réalisables au programme.



CONFÉRENCE/WEBINAIRE

Ce format offre une formation ou une présentation interactive à un **large public**. Une ambiance dynamique favorise l'engagement et la motivation des participants. **Plusieurs thématiques peuvent être proposées** : la relaxation, l'équilibre alimentaire, les horaires postées, bouger en télétravail, l'organisation des repas, des quiz...



ATELIER CUISINE

C'est bien connu, la santé passe par l'assiette ! Nous animons des **cours de cuisine ludiques** pour petits et grands : « anti-gaspi », « healthy-food », « dej sur le pouce »... Tout le monde met la main à la pâte, et cela favorise **la cohésion d'équipe**, encourage de saines habitudes alimentaires,

NOS FONDAMENTAUX



DES PRESTATIONS PERSONNALISÉES

Toutes nos prestations s'adaptent à votre environnement et aux spécificités de votre secteur professionnel. (format, horaire, durée, lieu...). Le socle commun : **la participation et la cohésion de groupe**. Nous créons ainsi un environnement dynamique et efficace.



UN RÉSEAU ÉTENDU

Nous avons développé un réseau d'intervenants formés par nos soins, capables de fournir des prestations de qualité sur la France métropolitaine, la Belgique, la Suisse Francophone et le Luxembourg.

Nous travaillons toujours avec des **intervenants experts dans leur domaine, tous diplômés**, afin de garantir des ateliers de la plus haute qualité



DES MESSAGES CLAIRS ET OFFICIELS

L'ensemble des messages transmis est **en adéquation avec les instances référentes**. (INRS, Programme National Nutrition Santé du Ministère de la Santé (PNNS), Haute Autorité de Santé (HAS),...)



PÉDAGOGIE ET BIENVEILLANCE

Nos prestations ne sont **ni jugeantes, ni culpabilisantes**. La **bienveillance et l'empathie** conduisent l'ensemble de nos prestations. Cela est primordial pour créer un environnement d'atelier sûr et motivant. Nous sommes attentifs à apporter des conseils concrets et réalistes à mettre en place au quotidien.

SIMPLICITÉ & FLEXIBILITÉ

4 ÉTAPES POUR UNE PRESTATION RÉUSSIE

1

PRISE DE CONTACT

En présentiel, visio ou par courriel, nous échangeons sur **vos projets** et **vos attentes** pour mettre en place une prestation adaptée à vos besoins. Vous avez le **même contact référent** pour toute l'opération.

2

PROPOSITION

Nous vous remettons une **offre détaillée** contenant un aperçu du contenu de la prestation et un devis. **Sans engagement et sans frais.**

3

PRESTATION

Nos **experts** dans leur domaine sont présents pour animer la ou les prestations dans vos locaux. Nos prestations sont toujours "clé en main". **Profitez, on s'occupe de tout !**

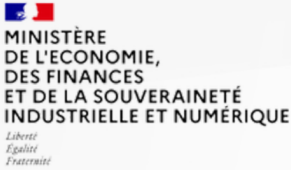
4

RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Nous faisons un **point sur la prestation** et vous transmettons **des données utiles** pour améliorer la qualité de vie des participants.

NOS RÉFÉRENCES

DES ORGANISMES PUBLICS, AUX ENTREPRISES PRIVÉES, ILS ONT DÉCIDÉ DE NOUS FAIRE CONFIANCE.



NOS AVIS CLIENTS

9,56/10

Moyenne des notes données de manière anonyme par les participants de 4 ateliers dans 4 entreprises différentes en Juin 2022.



Université Gustave Eiffel - Lille (FR - 59)

"Les échanges sont "simples", les explications faciles à comprendre, la discussion en est même passionnante"

Ministère de l'Economie et des Finances - Paris (FR - 75)

"Disponibilité et professionnalisme sont au rendez-vous, des conseils précieux et de qualité, je recommande à 100%"



GRUPE BEL, Site d'Evron - Evron (FR - 53)

"Points positifs : les échanges et l'interaction avec les stagiaires"

EDENRED Ticket Restaurant - Pré Saint Gervais (FR - 93)


"J'ai pris contact avec PM Prévention pour la tenue d'un stand prévention nutrition dans le cadre d'une journée QVT.

Merci pour le sérieux et pour l'accompagnement sur cette journée, tout était parfait !"



CONTACTEZ-NOUS

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

 **01.87.69.30.06**

 **<https://pmprevention.com>**

 **bonjour@pmprevention.com**

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus de renseignements. Nous sommes disponible pour répondre à toutes vos questions et vous aider à trouver des solutions adaptées à vos besoins spécifiques.



SCANNEZ MOI



