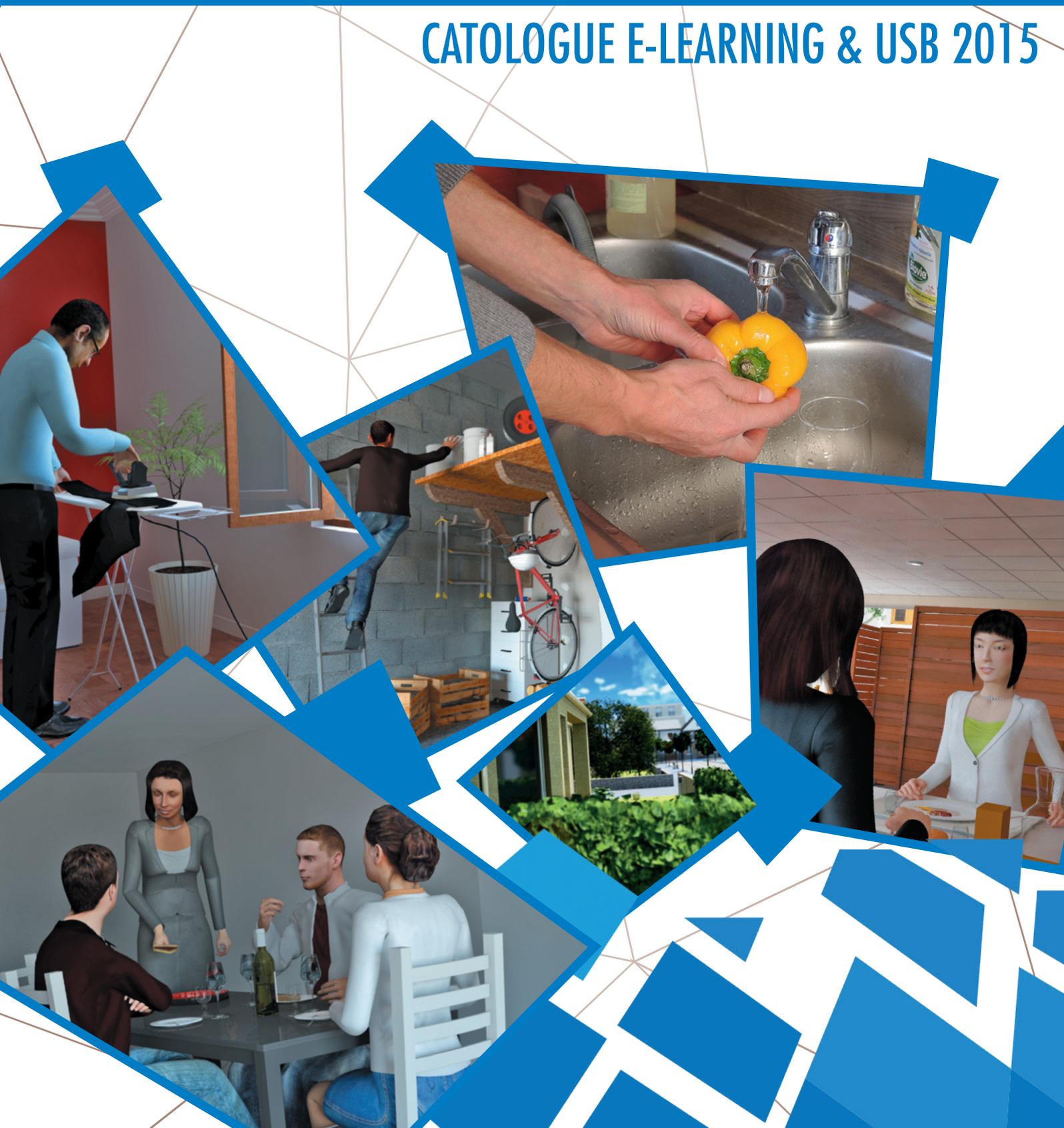


# ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE – VIE PERSONNELLE

## CATALOGUE E-LEARNING & USB 2015



Pour permettre au collaborateur d'allier épanouissement professionnel et bien être personnel, Fictis Prévention propose une nouvelle gamme de supports (modules E-learning, clés USB) afin de trouver le bon équilibre entre obligations professionnelles et personnelles.

## GAMME « QUALITÉ DE VIE PERSONNELLE » :

Modules E-learning - Clés USB

- **Bien manger pour bien vivre**

Connaitre les bases d'une alimentation saine, préparer et organiser au mieux ses repas en conséquence.

- **Les gestes durables à domicile**

Agir au quotidien, avec quelques gestes simples, pour protéger notre planète... et également réaliser des économies.

- **Accidents domestiques : évitons-les !**

Sécuriser la maison ou modifier certains comportements pour éviter les accidents domestiques trop nombreux.

- **Les bons gestes de la vie quotidienne**

Prendre conscience des effets négatifs de son mode de vie entraînant un mal de dos et connaître les bonnes postures à adopter au quotidien pour y remédier.

- **Comprendre le sommeil pour mieux dormir**

Assimiler le mécanisme du sommeil et appliquer des règles simples pour obtenir un sommeil de qualité, réparateur physiquement et psychologiquement.

- **Comprendre l'électricité pour vivre en sécurité**

Sensibiliser les personnes aux risques du quotidien liés à l'électricité et appliquer quelques règles simples en matière de sécurité.

- **Médias sociaux : mode de vie, mode d'emploi**

Vivre dans l'aire du numérique, en maîtrisant l'utilisation des réseaux sociaux : pour soit et pour les autres.

- **Conduites addictives**

Comprendre les différents types d'addiction, pouvoir les identifier et obtenir des conseils pour se faire aider.

- **Hygiène alimentaire : bonnes pratiques au quotidien**

Maîtriser les règles sanitaires, de l'achat à la préparation en passant par la conservation pour limiter les contaminations.



## GAMME « QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL » :

Modules E-learning - Clés USB

- **Sommeil et rythme biologique**

Prendre connaissance des mécanismes du sommeil et des rythmes biologiques pour éviter d'éventuelles conséquences pour l'individu et l'entreprise dans son cadre professionnel.

- **Alcool et conduites addictives - version Managers**

Sensibiliser le manager aux problèmes d'addictions de ses collaborateurs et aux risques encourus pour l'individu et l'établissement.

- **Alcool et conduites addictives - version Salariés**

Comprendre les raisons d'une consommation occasionnelle ou addictive et les conséquences qu'elles peuvent avoir.



# Solutions pédagogiques interactives

## Santé, Sécurité & Qualité de Vie au Travail

### Personnalisation des supports :

Nos supports sont personnalisables sur le fond et/ou sur la forme. Nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres (réglementation, ...) ;
- votre charte graphique.

### Nos autres thèmes :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Risque incendie
- Pénibilité au travail
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté
- etc.

Plaquettes et extraits en ligne sur  
[www.fictis-prevention.com](http://www.fictis-prevention.com)

## CONTACT

### Téléphone :

+ 33 (0)2 41 20 06 20

### Fax :

+ 33 (0)2 41 48 12 56

### Courriel :

[commercial@fictis-prevention.com](mailto:commercial@fictis-prevention.com)

### Courrier :

Fictis Prévention - Service commercial  
Pôle Montesquieu  
5, rue des basses Fouassières  
49000 ANGERS - FRANCE

### Site internet :

[www.fictis-prevention.com](http://www.fictis-prevention.com)