



# RENCONTRE

# SANTÉ DU DIRIGEANT

# 18 OCTOBRE 2024

## CHATEAU DE SÉNÉQUIER

### Finissez la semaine en prenant soin de vous !

Conférence

Bilan physique

Bilan santé

Informations  
et inscription



  
[www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr)  
[communication@stprovence.fr](mailto:communication@stprovence.fr)



# PROGRAMME DE LA JOURNEE

Quand on est dirigeant(e) ou fondateur(trice) d'une structure, les journées sont courtes et très remplies, accompagnées de fatigue et de stress.

**À quel point votre santé est-elle impactée ?**

## **De 11h à 12h30 : Conférence sur la santé physique et mentale**

Animée par nos professionnels de santé (médecin du travail, psychologue du travail et ergonomes)

### **11h- 11h45 : Focus sur votre énergie d'employeur**

Satisfactions versus stress, fatigue... Comment y voir plus clair ?

Nous aborderons ensemble les facteurs de stress spécifiques aux contraintes de l'activité d'un dirigeant(e) et les leviers pour prendre soin de vous et de votre entreprise.

### **11h45-12h30 : Alimentation, sommeil, activité physique...**

Comment faire le point sur les situations à risques, les bons gestes et les mauvais gestes ? Améliorer sa qualité de vie via une meilleure hygiène de vie, c'est possible !

## **De 12h45 à 14h30 : Rencontres et échanges avec nos professionnels et partenaires autour d'un buffet et ateliers de bien-être**

## **Mais aussi tout au long de la journée ...**

### **8h30 à 16h : Bilan de santé sur rendez-vous**

**À quand remonte votre dernier check-up ?**

Prenez rendez-vous avec l'un de nos professionnels pour faire le point sur votre état de santé global (entretien médical, informations, orientations, examens complémentaires...).

### **9h - 16h : Bilan qualités physiques sur rendez-vous**

**Des douleurs de temps en temps ? Souvent ? Chroniques ?**

Prenez rendez-vous avec notre partenaire HumanFab pour réaliser un bilan global de vos qualités physiques via des tests simples et accessibles à tous.

**Gratuit, ouvert à tous les dirigeants salariés ou non.  
Inscription obligatoire sur [www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr)**