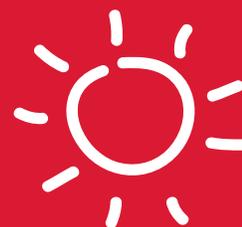


PRODUITS ET SERVICES



 **Pour une entreprise en
santé, misez sur celle
de vos employés.**

Capsana 
Santé en entreprise



Nos conférences, ateliers et questionnaires santé

Ce document présente les principaux outils que nous avons créés pour vous aider à améliorer la santé de votre organisation. Que ce soit pour vous accompagner dans une approche structurée et globale (santé physique, psychologique, environnement de travail, conciliation travail-vie personnelle et pratiques de gestion) avec questionnaires santé dans le but d'identifier les besoins et les intérêts des employés, ou pour des interventions ciblées sur un besoin précis, nous avons le produit qu'il vous faut.

+ ACTIVITÉ PHYSIQUE



+ NUTRITION



AVEZ-VOUS BOUGÉ AUJOURD'HUI?

Apprenez **comment utiliser l'activité physique comme puissant médicament** et ainsi lutter contre les maladies comme le diabète, l'hypertension et la dépression. De plus, identifiez le meilleur exercice pour perdre du poids et à quelle intensité le pratiquer. Pour améliorer vos performances, notre kinésologue vous donnera les **meilleurs trucs pour persévérer et optimiser vos résultats**.



OPTIMISEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

Vous hésitez entre l'entraînement par intervalles et le bon vieux cardio de type continu? Cela vous surprendra peut-être... mais il n'y a aucune différence au niveau de l'amélioration du cardiovasculaire quand on compare entre les deux. Notre kinésologue répondra à vos questions et vous donnera la recette pour optimiser vos entraînements.



MANGER BON ET BIEN, POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ!

Découvrez **les principes d'une saine alimentation** et appliquez des méthodes simples afin d'améliorer vos habitudes alimentaires. De nombreux outils au menu!



LE POUVOIR DES PROTÉINES

Les protéines ne sont pas toutes égales. Nous vous présenterons **des sources de protéines coup de cœur et des façons de les apprêter afin de vous inspirer à mieux manger**, pour le plaisir mais aussi pour maximiser votre vitalité, mieux gérer votre tour de taille, améliorer vos performances sportives et maintenir une bonne masse musculaire avec l'âge.



NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

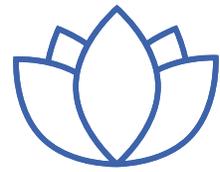


QUAND LA BALANCE NE FAIT PAS LE POIDS

Conférence DUO par une nutritionniste et un kinésologue qui a pour objectif de vous outiller **pour vous aider à mieux gérer votre poids** et de faire tomber les mythes. Paradoxes et obstacles seront soulevés par nos experts.



+^x SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



LA ROBUSTESSE PSYCHOLOGIQUE

Saviez-vous qu'il existe un ensemble d'attitudes et d'habiletés qui procure le courage, la motivation et les ressources nécessaires pour passer à l'action de manière efficace face aux situations stressantes? C'est la robustesse psychologique. **Apprenez comment la développer** et comment influencer votre biologie, vos hormones et vos neurotransmetteurs par d'autres moyens que la médication, afin de favoriser le fonctionnement optimal de votre organisme.



INITIATION À LA PLEINE CONSCIENCE !

Nous avons accès à toutes sortes d'informations en même temps et notre esprit est de plus en plus dispersé. La pleine conscience est idéale pour reprendre le contrôle. On peut l'insérer dans notre quotidien, elle peut se faire partout et à tout moment (dans le trafic, dans nos réunions, à l'épicerie, à l'hôpital, en faisant la vaisselle, en marchant, en mangeant...). Les bienfaits croissent avec l'usage!



SOLIDE COMME LE ROC SÉRIE DE TROIS ATELIERS SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Approfondissez les concepts abordés dans l'atelier d'introduction en apprenant à **Ralentir**, à **Observer** et à **Connecter** au quotidien, avec ce qui vous entoure et ce qui vous habite.



AVEZ-VOUS PERDU L'ÉQUILIBRE?

Le but de cette conférence est de vous **en apprendre davantage sur les maladies psychologiques les plus courantes**, les signaux qui permettent de les déceler, la santé mentale chez les jeunes, les traitements pour favoriser le retour à la santé, etc.



BIEN VIVRE LE CHANGEMENT PAR LA RÉSILIENCE : L'ART DE REBONDIR...

Le changement est constant dans nos vies et au travail. Devenir résilient, c'est utiliser des **stratégies personnelles pour s'adapter au changement** en période de turbulences et utiliser ces opportunités de changement pour grandir et évoluer positivement. La résilience est la capacité à rebondir et se reconstruire positivement suite à un événement déstabilisant tel un changement d'emploi, une restructuration, la perte d'un collègue ou un événement important dans sa vie personnelle.



STRESSÉ(E), JE REPRENDS LE CONTRÔLE! ET STRESSÉ(E), JE PASSE À L'ACTION!

Ces deux ateliers pratico-pratiques et ludiques offrent **des outils pertinents et des astuces pour comprendre et mieux gérer son stress**.



QUESTIONNAIRE STRESS

À petites doses, le stress nous aide à nous dépasser. Mais quand il prend le dessus sur tout le reste, la santé en prend un coup. **Aidez vos employés à faire le point sur leur niveau de stress et donnez-leur des façons de le gérer.**



+ SANTÉ GLOBALE



NOUVEAU! L'HYPERCONNECTIVITÉ AU TRAVAIL - LE PRÉSENTÉISME NUMÉRIQUE

Avec l'évolution et la multiplication des applications et des réseaux d'informations en ligne, on est porté à croire que la productivité passe par l'HYPERCONNECTIVITÉ. La réalité est toute autre. Nous vous informerons sur ce phénomène récent et nous vous outillerons, pour **éviter les pièges et les effets délétères d'être hyperconnecté**, tant au travail qu'à la maison.



ACTIVEZ VOTRE SANTÉ!

Prenez conscience de tous les **bénéfices personnels** de l'adoption d'habitudes de vie propices à la santé physique et psychologique.



DE L'INTENTION À L'ACTION

Passez des vœux pieux à l'action. Les bonnes habitudes sont beaucoup plus faciles à acquérir lorsqu'on choisit un objectif réalisable et personnel pour parvenir à **conserver sa motivation le temps d'intégrer le nouveau comportement**.



À VOS MARQUES! PRÊT? MARCHEZ!

La marche est l'activité par excellence pour se sortir de la sédentarité et profiter des bienfaits d'une bonne santé. Pourquoi ne pas **faire le premier pas dès aujourd'hui**?

LE CANCER, POUR EN SAVOIR UN PEU PLUS...



Le cancer : il nous touche tous mais personne ne le comprend vraiment. Cette conférence vous informe sur les **facteurs de risque, le dépistage, les symptômes et les traitements**.

UN BON SOMMEIL... POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE



On vulgarise et décortique l'aspect scientifique du **sommeil**! On aborde également l'importance des **techniques de détente et de relaxation** au quotidien pour une meilleure récupération et gestion de son stress.

QUESTIONNAIRE SANTÉ GLOBALE



Ce questionnaire confidentiel, conforme aux exigences de la norme Entreprise en santé, donne à vos employés un **score santé et un portrait détaillé** de leurs habitudes de vie, comme l'alimentation, l'activité physique, le tabagisme, la consommation de cannabis, la gestion d'Internet et des écrans, le stress et le sommeil. (En option gratuitement : habitudes de gestion, environnement de travail et équilibre travail-vie personnelle).

Notre questionnaire santé globale permet un dépistage immédiat et une intervention rapide auprès des individus à risque sur le plan de la santé psychologique.



QUESTIONNAIRE MALADIES CARDIOVASCULAIRES (MCV)

La moyenne d'âge de vos employés est de 40 ans et plus? **Aidez-les à découvrir si leur santé cardiovasculaire est à risque** grâce à ce questionnaire qui tient compte de nombreux facteurs comme l'hérédité, le tabagisme, le cholestérol et l'activité physique.



PRATIQUES DE GESTION



POUR LES GESTIONNAIRES



DU BILLET MÉDICAL AU RÉTABLISSEMENT, POINT DE VUE D'UN PSY : QUELLES SONT LES PHASES VERS LA GUÉRISON?

- À la suite du diagnostic, quelles étapes charnières votre employé traversera-t-il?
- Comment mieux rendre la réalité de la maladie mentale auprès des gestionnaires et des collègues de travail?
- Quel est le rôle du gestionnaire dans le processus du rétablissement ? **Quand et comment doit-il intervenir?**
- Quel impact ont les préjugés sur la personne aux prises avec la maladie mentale?



BIEN OPÉRER LE CHANGEMENT PAR LA RÉSILIENCE : L'ART DE REBONDIR...

Le changement est constant dans nos vies et au travail. **Des stratégies de gestion peuvent faciliter le changement** en période de turbulences et aider vos employés à utiliser ces opportunités de changement pour grandir et évoluer positivement pour devenir résilients. La résilience est la capacité à rebondir et se reconstruire positivement suite à un événement déstabilisant tel un changement d'emploi, une restructuration, la perte d'un collègue ou un événement important dans sa vie personnelle.



PRÉVENIR L'ABSENTÉISME PAR DE SAINES PRATIQUES DE GESTION

Comment faire en sorte que nos employés soient plus présents, heureux et performants?

Cet atelier dirigé vous permettra d'approfondir la question avec vos collègues.



GÉRER UNE PRÉSENCE AU TRAVAIL POUR SOUTENIR UNE SAINTE PERFORMANCE

À quel point **est-ce que vos gestionnaires sont outillés pour gérer les situations d'absentéisme et de présentéisme** et générer de la santé dans **leurs équipes**? Une occasion inestimable d'échanger entre collègues sur l'importance de gérer avec courage la présence au travail.



ET BIEN PLUS!



KIOSQUES SANTÉ



CESSATION TABAGIQUE EN ENTREPRISE



CLINIQUE DE DÉPISTAGE

(PEUT SE JUMELER AUX CONFÉRENCES ET BIEN COMPLÉTER LES QUESTIONNAIRES)



COACHING SANTÉ

(INDIVIDUEL OU EN GROUPE)



ACCOMPAGNEMENT À LA CERTIFICATION ENTREPRISE EN SANTÉ



ÉVALUATION DE SANTÉ PRÉVENTIVE



BALADOS



CIRCUIT « JE BOUGE AU TRAVAIL »



DISCUSSION SANTÉ

(PAUSE SANTÉ ANIMÉE PAR UN PROFESSIONNEL, DISPONIBLE EN WEBINAIRE)



ESPACE SOMMEIL



ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE



CAPSULES (VIDÉOS OU ÉCRITES)



ADAPTATION, DÉVELOPPEMENT ET MISE EN FORME DE CONTENU



Nos contenus peuvent se présenter sous les formes de conférence, d'atelier d'échanges, de capsule vidéo et de vidéoconférence. Leur durée peut varier de 45 minutes à 3 heures et s'offrent à des groupes de toutes tailles. Notez que, pour certains ateliers pratiques, nous recommandons de plus petits groupes afin d'être pleinement interactifs et efficaces.

Capsana
Santé en entreprise



Communiquez avec Isabelle Corriveau
au **514 985-2466**, poste **252**, ou à
icorriveau@capsana.ca

Notre approche globale de la santé et du mieux-être au travail

Notre approche globale de la santé et du mieux-être permet d'obtenir des résultats concrets, peu importe la taille de votre organisation.

Nous offrons un plan de communication pour faire la promotion des activités et des interventions choisies et vous aider à obtenir une meilleure participation de vos équipes.

Des interventions, des activités et de l'accompagnement personnalisés pouvant cibler l'organisation, l'individu, l'environnement et les pratiques de gestion.

Et surtout, un contenu crédible, élaboré et livré par une équipe multidisciplinaire de professionnels de la santé.

Notre équipe comprend des médecins, des nutritionnistes, des kinésithérapeutes, des infirmières et des psychologues qui sont tous unis dans un même but : répondre à vos besoins et aider vos employés à devenir acteurs de leur santé.

5 bonnes raisons de choisir Capsana



Un contenu
crédible



Une approche
globale



Une équipe
d'experts



Des solutions
dynamiques



Des résultats
convaincants

Capsana

Santé en entreprise



Capsana, pionnière au Québec en santé en milieu de travail avec plus de 25 années dans le domaine, est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation Épic, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal, et par la Fondation PSI. Sa mission est d'aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Capsana est également initiatrice des campagnes sociétales suivantes : *TOUGO*, le *Défi J'arrête, j'y gagne !*, *Famille sans fumée* et *Pause - du temps sans écran*.

NOS PARTENAIRES

