

# VITALITY | Accordez plus d'attention à l'énergie vitale

First



Brochures  
Affiches

## formule de familiarisation

### Brochures:

- « Conseils pour une bonne nuit de sommeil »
- « Conseils pour les travailleurs de nuit »
- « Défi 33 jours - Résilience »

### Affiches:

- « Mettez votre smartphone en mode vacances »
- « Après l'effort, le réconfort »
- « Pensez à recharger vos batteries »

*La formule de familiarisation est une formule gratuite\* que vous pouvez demander via [le formulaire en ligne](#).*

*\* Un prix avantageux est proposé à partir de 10 exemplaires.*

# VITALITY | Accordez plus d'attention à l'énergie vitale

Start2



Conférence inspirante  
Ateliers

## formule de base

Conférence donnée par un (ex-)athlète de haut niveau

Ateliers :

- « Bien dormir pour être à nouveau en forme le lendemain ! »
- « Respiration et relaxation »
- « Cohérence cardiaque »
- « VOIX »
- « Résilience »
- « Travail favorable pour le cerveau et déconnexion »
- « Faire le tôt et le tard »

En concertation avec votre expert Fit4Work, choisissez un ou plusieurs ateliers parmi notre offre. Via [le formulaire de demande en ligne](#), vous pouvez obtenir de plus amples informations à ce sujet ainsi que sur les modalités d'invitation d'un conférencier.

# VITALITY | Accordez plus d'attention à l'énergie vitale

4all



Accompagnement sur  
mesure pour votre  
organisation

## accompagnement sur mesure pour votre organisation

Un trajet d'accompagnement Fit4Work adapté à votre organisation, comprenant :

- un Company Fit Profile : le profil de santé de votre organisation, présenté dans un rapport pratique
- un Employee Fit Survey : un questionnaire individuel en ligne
- BNfits
- des défis
- un contrôle de politique Stress & Vitality, etc.

En concertation avec votre expert Fit4Work, nous élaborons un trajet d'accompagnement Fit4Work. Vous pouvez demander de plus amples informations [via notre formulaire de demande en ligne.](#)

# VITALITY | Accordez plus d'attention à l'énergie vitale

## One2one



Accompagnement  
individuel

## accompagnement individuel

Un trajet d'accompagnement Fit4Work individuel adapté à votre organisation, comprenant un coaching individuel, des mesures de la condition physique, des e-learning, des conseils sur la résilience, etc.

En concertation avec votre expert Fit4Work, nous élaborons un trajet d'accompagnement Fit4Work individuel. Vous pouvez demander de plus amples informations [via notre formulaire de demande en ligne.](#)