



**LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL,
MOTEUR DE PERFORMANCE.**

PME engagée dans la santé en entreprise.

Rendre vos salariés acteurs de leur santé!

QUI SOMMES-NOUS ?

Une **PME à taille humaine** spécialisée dans le bien-être en entreprise.

David Léon a imaginé et construit une méthode santé en entreprise suite à une carrière de préparateur physique et mental dans le monde du rugby professionnel.

Avec Work'n Fit, il s'est donné pour **mission** de changer et de moderniser la vision du sport et de la prévention en entreprise.

Une approche globale et holistique de la santé : physique, mentale et organisationnelle.

Des actions concrètes qui s'adaptent à **VOTRE** fonctionnement.



UNE APPROCHE UNIQUE

Pas seulement “**du sport en entreprise**”.



Mais un accompagnement **global, humain et continu**.

Présence terrain régulière

Suivi individualisé des salariés

Vision 360° de la santé

Un seul acteur pour tous les sujets

Des solutions concrètes et durables

Une grande réactivité 7j/7

Application et contenus digitaux OFFERTS



NOS PRESTATIONS

1. PRÉSENCE TERRAIN RÉGULIÈRE



APPROCHE INDIVIDUALISÉE

- Réhabilitation physique/Réathlétisation
- Gestion des TMS
- Gestion du stress
- Nutrition/Sommeil

APPROCHE COLLECTIVE

- Cours de sports collectifs (Cardio training, stretching...)
- Echauffements à la prise de poste
- Session de déconnexion/relaxation



NOS PRESTATIONS

2. INTERVENTIONS PONCTUELLES

FORMATIONS ET CONFÉRENCES

Quelques exemples

- Vivre longtemps et en bonne santé
- Prendre soin de sa santé en horaires décalés
- Mieux connaître le fonctionnement de son corps
- Gestion du stress et du changement
- Comment mieux bouger au travail ?
- Gestes et postures 3.0



EVENEMENTS BIEN ETRE

Gestion et organisation

- Journée santé/bien être/sportive
- Safety week
- Semaine de la QVCT
- Séminaire
- ...



NOS PRESTATIONS

3. ACCOMPAGNEMENT SUR VOS PROJETS BIEN ETRE

- **Salle de sport autonome et sécurisée**

Possible dans de petits espaces

Budget raisonnable

Autonomie et formation des salariés

- **Ergonomie de vos espaces de travail**

Audit terrain et plan d'action (ligne industrielle, ...)

Mise en place bureau assis/debout, tapis de marche pour les bureaux



POURQUOI AGIR?



- Absentéisme
- Turn-over
- Désengagement
- Stress
- Fatigue
- Troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Accident de travail



- Productivité
- Engagement
- Motivation
- Bien-être au travail
- Niveau d'énergie
- Cohésion d'équipe
- Performance
- Maintien dans l'emploi
- Marque employeur



Le coût du mal-être au travail représente 13 500€ par an par salarié!

WORK 'N FIT

S'ENTRAINER AU TRAVAIL



NOS VALEURS

L'HUMAIN AVANT TOUT

Chaque salarié est unique.

Nous plaçons l'écoute, la proximité et la relation humaine au cœur de notre accompagnement.

APPROCHE GLOBALE (HOLISTIQUE)

Nous agissons sur tous les leviers :
corps, mental, environnement et organisation du travail.

SUR MESURE

Aucune solution standard.
Chaque intervention est adaptée à votre entreprise, vos contraintes et vos équipes.





Contact@worknfit.fr

worknfit.fr

06.37.98.06.38