SAFETY DAY ERB

La santé au travail sous toutes ses formes

JEUDI 26 NOVEMBRE 2026
8H15 - 12H30

Parce qu'au travail, on pense souvent à la santé des autres avant de penser à la sienne.



MAISON DES ASSOCIATIONS BOURG-DE-PÉAGE

Une matinée pour prendre du recul, découvrir des solutions concrètes et explorer toutes les dimensions de sa santé.

- Corps & Mouvement
- Équilibre & Travail
- Sommeil & Alimentation
- Mental & Émotions

Le Safety Day ERB : et vous, comment allez-vous ?

Dirigeants, DRH, responsables RH, managers… Vous veillez quotidiennement à la santé de vos équipes.
Mais qui prend soin de vous ?

Cette deuxième édition du **Safety Day ERB** vous invite à faire une pause et à explorer les différentes dimensions de votre santé : physique, mentale, émotionnelle et équilibre de vie.

Au programme : 3 conférences, des ateliers pratiques et des stands animés par des professionnels locaux.
Venez découvrir des expertises, échanger avec des spécialistes et repartir avec des solutions concrètes à appliquer au quotidien.

Prendre soin des autres, c'est bien.
Ne pas s'oublier, c'est essentiel !

Découvrez vite le programme !

Événement ouvert à tous, adhérents et non-adhérents ERB

Gratuit
Sur inscription

AVEC LA PARTICIPATION DE :

CAREMY · Kokoro COACHING · 2PRP Prévention et Protection des Risques Professionnels · PLUS Aménagement des espaces de travail, et bien plus · Ma Sentinel Santé · VCT Solutions · STDV Prévention & santé au travail

ERB 15 Ans

Le programme de la matinée

8h15 Accueil convivial des participants

8h45 Réveil musculaire

Des conférences... pour prendre conscience

9h10

Quand la pression s'accumule : savoir reconnaître les premiers signaux d'épuisement
Béatrice My – CAREMY
Psychologue du travail, formatrice, consultante et préventrice IPRP.
Un burn-out ne survient pas du jour au lendemain. Comment reconnaître les premiers signaux, comprendre ce qui se passe et ne pas attendre d'être au bout du rouleau pour réagir ?

9h45

L'angle mort de la performance : ignorer son capital physique coûte cher à l'entreprise.
Maëlle Leclair – Ma SentineL Santé
Éducatrice sportive diplômée et praticienne en napsothérapie.
Une approche transversale pour comprendre comment nos habitudes quotidiennes influencent notre énergie et notre santé. Quels sont les leviers sur lesquels nous pouvons agir ?

10h20

Dirigeants, managers : l'IA vous rend du temps. À quoi allez-vous le consacrer ?
Emmanuel Hervé – Kokoro Coaching
Coach d'équipes et d'organisations.
L'intelligence artificielle nous permet de gagner du temps, mais qu'en faisons-nous réellement ? Où choisissons-nous de réinvestir ce temps gagné ? Comment prendre de la hauteur, du recul et retrouver la maîtrise de son temps ?

Des ateliers... pour appliquer

	Salle 1	Salle 2	Salle 3
11h00-11h20	**Le défi anti-sédentarité : bouger pour préserver sa santé au travail / 2PRP** Comment bouger davantage et intégrer des pauses actives dans une journée chargée ?	**La micro-sieste : quelques minutes pour recharger les batteries / Ma SentineL Santé** Découvrez les principes et techniques d'une micro-sieste pour favoriser la récupération et retrouver de la disponibilité mentale.	**On n'est pas des robots ! Et si nos émotions devenaient des alliées au travail ? / QVCT-Solutions** Une décision difficile, une réussite qui nous rejouis, un imprévu qui nous déstabilise… Que faire de ces émotions qui nous traversent dans nos journées professionnelles ?
11h25-11h45	**Une journée sous pression : qu'emportez-vous au volant ? / 2PRP** À partir d'une journée type de dirigeant ou de manager, identifiez comment le stress, les émotions, la fatigue et certaines habitudes peuvent influencer la conduite.	**Votre temps vous appartient-il vraiment ? / Kokoro coaching** Un temps de réflexion et d'expérimentation pour interroger ses habitudes, identifier ce qui accapare son temps et réfléchir à ce que l'on souhaite réellement en faire.	**Déchargez vos soucis, rechargez vos batteries ! / QVCT-Solutions** Explorez des moyens ludiques et courts d'évacuer le stress seul ou en groupe et d'agir sur votre créativité, prise de décision...
En continu	**Votre poste de travail est-il votre allié ? / Plus Aménagement** Découvrez des solutions d'aménagement et testez les équipements pour comprendre comment adapter son environnement de travail à ses besoins.	**Addictions, mieux comprendre pour mieux se préserver / Intervenant à venir**	**Épuisement professionnel, questions et échanges / CAREMY**

Des échanges et une sensibilisation autour des mécanismes des addictions et des premiers signes d'épuisement, avec une approche bienveillante, sans jugement.

Le programme des ateliers est susceptible d'être modifié selon les intervenants potentiellement à intégrer.

EXPLORER • RESPIRER • BOOSTER

ERB 15 Ans
L'association Entreprises Romans Bourg-de-Péage fête ses 15 ans