

## “Un dirigeant en pleine forme, c’est une entreprise qui performe”

**Pôle Santé Travail Loir-et-Cher vous  
accompagne dans votre suivi de santé  
et vous propose :**

**un rendez-vous médical avec un de  
nos professionnel de santé**

**des conseils personnalisés**

- ✓ aménagement de votre poste de travail
- ✓ nutrition
- ✓ activité physique
- ✓ sommeil
- ✓ gestion du stress

**un outil d’auto-évaluation : Amarok e-santé**

**Gratuit, confidentiel et anonyme, ce test permet**

- d’évaluer et mesurer l’impact sur votre santé que peuvent avoir des événements de vie entrepreneuriale positifs (satisfacteurs) et négatifs (stresseurs)
- d’obtenir un indicateur global de votre santé physique et mentale.

**Selon vos résultats, un entretien avec l’une  
de nos psychologues santé travail**



En tant qu’entrepreneur,  
votre santé est un levier essentiel  
de la performance de votre  
entreprise.

Prendre soin de vous,  
c’est gagner en efficacité,  
mieux gérer la pression et rester  
durablement aux commandes.

**Testez votre santé  
en quelques minutes**



[https://app.sante-  
dirigeant.fr/main/](https://app.sante-dirigeant.fr/main/)

 [\*\*adherents@pst41.fr\*\*](mailto:adherents@pst41.fr)

 **02 54 52 41 41**

 [\*\*polesantetravail41.fr\*\*](http://polesantetravail41.fr)

**Inscrivez-vous  
à nos Rendez-vous dédiés  
à la Santé des dirigeants**

**“Etre à la tête sans perdre pied”**

