

# LES COACHING SANTÉ TVB

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**



ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL



Eh bah !  
Tu es littéralement tombée du lit, ce matin, ou quoi ?

Toujours ces fichues insomnies !  
Je n'arrive pas à m'endormir le soir et je loupé le réveil le matin...



Un coaching ?  
Pour m'apprendre à dormir ?

À bien dormir !  
Il est réalisé par des infirmières qui connaissent bien nos métiers



Moque-toi !  
En attendant,  
moi, j'en ai suivi un sur les douleurs chroniques récemment et regarde...

Et tu crois qu'il va venir me border aussi ?

Je suis en pleine forme !

**WWW.TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR**



Tu as pensé à suivre  
l'un des coaching du programme  
« Transportez-vous bien » ?

Il en existe 6 :  
sommeil, nutrition, douleurs  
chroniques, activité physique,  
santé cardio et gestion du  
stress.



L'accompagnement  
est personnalisé avec 3 à 5 entretiens  
téléphoniques d'environ 20 minutes  
chacun.



Et tu  
es suivi  
par le même  
professionnel  
de santé  
pendant  
3 à 4  
mois.

Pssst,  
j'ajouterais que les  
coachings sont 100% sans  
frais et confidentiels pour  
tous les salariés ayant  
accès au programme  
TVB !



**WWW.TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR**



# TVB C'EST QUOI ?

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**



ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL



« TVB » ? C'est quoi ça, encore ?

« Transportez-vous bien » ! Tu ne connais pas ?

C'est un programme de prévention santé dédié aux salariés comme toi et moi, non-cadres du transport.



Moi, j'ai suivi un coaching sur la gestion du stress avec des spécialistes... Et ça va beaucoup mieux !

Je suis assez grand pour gérer ma santé tout seul, merci. En plus, ça doit coûter les yeux de la tête...



Transportez-vous bien, c'est sans frais car c'est inclus à la prévoyance obligatoire des salariés.

En d'autres termes, c'est dans tes droits !... Au fait, on se tutoie, hein ?



Oh, mais c'est Monsieur Transportez-vous bien ! Mais, mais, mais...

TVB ? Tu connais ?



Et ces points sont transformés en services d'accompagnement en cas de coup dur !

Tu as des actions de prévention sur le sommeil, la nutrition, la santé cardiovasculaire, les gestes et postures...



C'est plus clair ou tu préfères que je te réexplique tout ça avec des Legos ?

Parce que je peux !

**WWW.TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR**

