

# EQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE

Parce qu'un bon équilibre entre vie professionnelle et personnelle est essentiel pour le bien-être et la santé, MMJ Assistance vous accompagne avec des garanties pensées pour vous.

## Comment mon assistance peut-elle m'aider ?

En vous proposant des actions de prévention ou de soutien :

- **Bilan prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)**- réalisé à distance par un ergothérapeute.
- **Prévention du stress au travail** : jusqu'à 5 entretiens téléphoniques par an et par bénéficiaire avec un psychologue clinicien.
- **Bilan professionnel avec un consultant** : 2 entretiens téléphoniques ou visioconférence.
- **Programme de remise en forme** : 10 séances avec un coach forme au domicile de l'adhérent ou dans son environnement proche.



JEAN-MARC, 50 ANS

« Dans mon travail, je passe beaucoup de temps debout et ces derniers mois, j'ai commencé à ressentir de fortes douleurs au dos. Un bilan prévention TMS m'a permis de bénéficier des conseils précieux d'un ergothérapeute pour adapter ma posture au travail. J'ai également réalisé dix séances de remise en forme avec un coach. Grâce à cet accompagnement personnalisé, je me sens aujourd'hui mieux dans mon corps et moins fatigué. »

# L'ESSENTIEL À RETENIR

## Quels délais respecter ?

### DÈS LA SOUSCRIPTION.

Vous pouvez solliciter un bilan prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) une fois sur une période de 12 mois.

En cas de situation génératrice de stress au travail identifiée lors du bilan prévention TMS, vous pouvez bénéficier des garanties suivantes :

- Prévention stress au travail
- Bilan professionnel
- Programme de remise en forme

Cette dernière garantie est également valable en cas d'arrêt de travail supérieur à 30 jours si vous êtes en souffrance psychosociale, lombalgique ou musculo-squelettique.



## Qui peut en bénéficier ?

Vous en qualité d'adhérent MMJ.



## FAIRE APPEL AU SERVICE 7J/7 ET 24H/24

1

Composer le

**05 49 34 80 06**

24H/24 - 7J/7

2

Un chargé d'assistance fera, avec vous, le point sur votre situation et vous proposera les solutions les plus adaptées, dans le respect de votre contrat.



*Cette fiche d'information constitue un résumé des garanties, les conditions précises d'attribution et d'intervention étant détaillées dans la notice d'information.*