

ATELIER COLLECTIF : GESTION DU STRESS

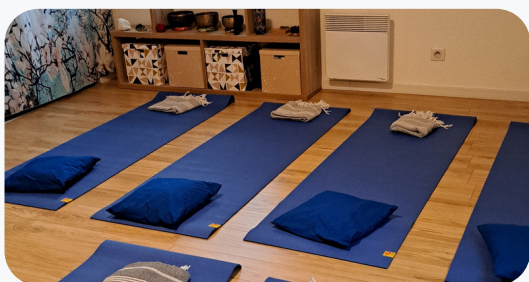
Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

37% des actifs européens de moins de 35 ans envisagent de changer de travail parce qu'ils subissent trop de stress.

The Workforce View in Europe

A propos de l'atelier

Des outils concrets et réutilisables au quotidien pour désamorcer le stress. À l'issue de l'atelier, vos équipes soignantes ressentent une détente immédiate et un mental plus performant. La sophrologie aide à mieux gérer le stress et à renforcer cohésion, engagement et qualité de l'accompagnement. L'atelier est entièrement personnalisable selon vos objectifs et se déroule sur des tapis de sol type yoga fournis par Terra Sana.



Informations pratiques

Durée : 3 séances d'1h en présentiel

Effectif : Jusqu'à 15 participants

Prés requis : Aucun

Public : Professionnels en EHPAD ou ESSMS

Langue : Français

Lieu : Dans l'établissement

Tarif : Sur devis

Le sophrologue

Alexis



Formateur et consultant qualité en ESSMS, avec cette double expertise, Alexis Lavigne conjugue exigences qualité, prévention des risques et accompagnement des équipes pour des actions concrètes et durables.

Devenu sophrologue, Alexis a co-fondé Terra Sana à Saumur pour proposer cette discipline en établissement et réduire les risques psychosociaux.

La pratique

La méthode

Exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui agissent à la fois sur le corps et le mental. Elle combine des exercices qui travaillent sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

Bénéfices pour l'établissement

- Renforcement de la politique QVCT de l'établissement
- Lutte contre le turn-over afin de fidéliser les équipes soignantes
- Renforcement de l'attractivité de l'établissement pour faciliter le recrutement, dans un secteur en tension
- Réduction durable du niveau de stress perçu par les équipes au quotidien

Accessibilité

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Demandez votre devis



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



contact@terrasanabientre.fr