

ATELIER COLLECTIF : SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

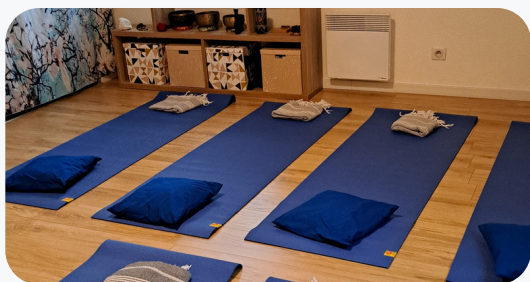
Prévenir l'épuisement, préserver la qualité de l'accompagnement

37% des salariés estiment que leurs horaires ou rythmes de travail perturbent leur sommeil.

Institut National du Sommeil et de la Vigilance

A propos de l'atelier

Des techniques de sophrologie ciblées pour un meilleur sommeil et une meilleure récupération, particulièrement utiles pour les équipes soumises à des horaires décalés ou du travail de nuit. À l'issue de l'atelier, vos équipes soignantes ressentent une détente immédiate, propice à un sommeil réparateur. 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 : 1 séance 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 vont à la fois agir 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 soignants
- Renforcement de l'attractivité de l'établissement pour faciliter le recrutement, dans un secteur en tension
- Amélioration de la qualité du sommeil et de la récupération des équipes, notamment en horaires décalés

Accessibilité

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

Demandez votre devis



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



contact@terrasanabientre.fr