



PRÉSENTATION

ACCOMPAGNER VOS ÉQUIPES, PRÉSERVER LEUR QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Des formations, ateliers et soins conçus et animés pour les équipes en EHPAD et ESSMS, dans votre établissement.

TERRA SANA L'ATELIER BIEN-ÊTRE

terrasanabienetre.fr/espace-professionnel/



TERRA SANA
l'atelier bien-être

Prévenir l'épuisement des équipes et renforcer leur cohésion

Les risques psychosociaux s'installent souvent sans faire de bruit.

- Une charge émotionnelle qui s'accumule, rarement le temps de l'exprimer.
- Des tensions physiques (TMS) liées aux gestes du métier.
- Une difficulté croissante à recruter et fidéliser des soignants.
- Une qualité d'accompagnement des résidents qui s'érode quand les équipes s'épuisent.

Nos solutions:



Formations



Ateliers collectifs



Ateliers individuels

Les avantages pour votre établissement sont nombreux:

- Une diminution de l'absentéisme grâce à des équipes en meilleure santé mentale et physique.
- Une meilleure qualité d'accompagnement des résidents, portée par des équipes plus disponibles et sereines.
- Une amélioration du climat de travail et de la cohésion, qui contribue à fidéliser les soignants.
- Une attractivité renforcée pour le recrutement, dans un secteur en tension.

1€ investi par une organisation dans un programme de prévention et de promotion de la santé mentale conduit à un bénéfice net qui peut atteindre jusqu'à 13€.

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

Qui sommes-nous ?

Fondé en juillet 2022 par Alexis Lavigne et Mélissa Duval, Terra Sana l'atelier bien-être est un cabinet basé à Saumur (49), qui accompagne aussi bien les particuliers que les établissements.



ALEXIS LAVIGNE

Formateur, sophrologue, qualicien en ESSMS

La double expertise d'Alexis Lavigne lui permet de conjuguer exigences qualité, prévention des risques et accompagnement des équipes pour des actions concrètes et durables.



MÉLISSA DUVAL

Masseuse et sonothérapeute

Certifiée en massage Amma assis, réflexologie crânio-faciale et sonothérapie. Mélissa Duval intervient auprès des équipes pour des temps de détente individuels et des ateliers collectifs.

Ils nous font confiance



HAD SAUMUROI
Hôpital à domicile



Des formations QVT financières



Deux formations structurées, animées par Alexis Lavigne après analyse des besoins de votre établissement.

Cohésion d'équipe

À l'issue de la formation, le participant développe une posture d'acteur responsable et contributif de la cohésion d'équipe, au service d'un fonctionnement collectif harmonieux et efficace.

Un facteur clé pour réduire les tensions et fidéliser les équipes soignantes.

*Formation en présentiel – 14 h – Dans vos locaux
– Groupe de 4 à 10 participants*

Gérer son stress et maîtriser ses émotions

Le participant apprend à analyser sa relation au stress, à identifier les signaux faibles et à mobiliser rapidement des exercices simples et efficaces de sophrologie pour le stopper.

Agir durablement sur l'état de stress réduit le risque de burn-out et l'absentéisme.

*Formation en présentiel – 7 h – Dans vos locaux –
Groupe de 4 à 10 participants*

Descriptifs détaillés sur demande

Une démarche installée dans la durée

Depuis mars 2022, le référentiel HAS impose à tout ESSMS une évaluation qualité externe tous les 5 ans, avec des exigences sur la qualité de vie au travail. Vous avez peut-être déjà des actions en place, comme l'analyse de la pratique ou des groupes de parole. Nos formations et ateliers les complètent en agissant sur d'autres leviers de votre démarche QVT. Pour autant, la cohérence de l'ensemble n'est pas toujours simple à évaluer en interne. Nous réalisons un diagnostic de vos besoins et vous proposons des recommandations adaptées. Contactez nous pour en échanger.

Nos ateliers collectifs

Des temps de respiration concrets dans le quotidien professionnel. Sur tapis de sol fournis par Terra Sana, dans vos locaux, jusqu'à 15 participants.

- **Gestion du stress**

Des outils concrets et réutilisables au quotidien pour désamorcer le stress.

3 séances d'1h - Alexis Lavigne

- **Lâcher-prise**

Un voyage sonore et une relaxation profonde pour relâcher les tensions accumulées.

1 séance d'1h - Mélissa Duval

- **Sommeil et récupération**

Des techniques de sophrologie ciblées pour un meilleur sommeil et une meilleure récupération.

1 séance d'1h - Alexis Lavigne

Descriptifs détaillés sur demande



Nos ateliers individuels

Descriptifs détaillés sur demande



Massage Amma assis

Relâche en quelques minutes les tensions du dos, des épaules et de la nuque. Pratiqué habillé, sur chaise ergonomique. *30 min par personne - Mélissa Duval*

Réflexologie crânio-faciale

Stimulation douce des zones réflexes du crâne et du visage pour une vraie pause mentale. *30 min par personne - Mélissa Duval*

Contact & informations



Comment ça se passe, concrètement ?

- Échange initial pour définir vos besoins (atelier ponctuel, formation, cycle régulier...) et le format le plus adapté à vos équipes.
- Proposition adaptée avec devis, financement étudié si éligible.
- Mise en œuvre dans l'établissement, aux dates choisies ensemble.
- Bilan à l'issue de l'action, avec possibilité de reconduire sur un rythme régulier.

Parlons de la QVCT de vos équipes

“Parce qu'un accompagnement de qualité commence par une relation de confiance. Je reste votre interlocuteur privilégié tout au long de votre démarche.”



Alexis Lavigne

06 30 28 50 76

contact@terrasanabienetre.fr