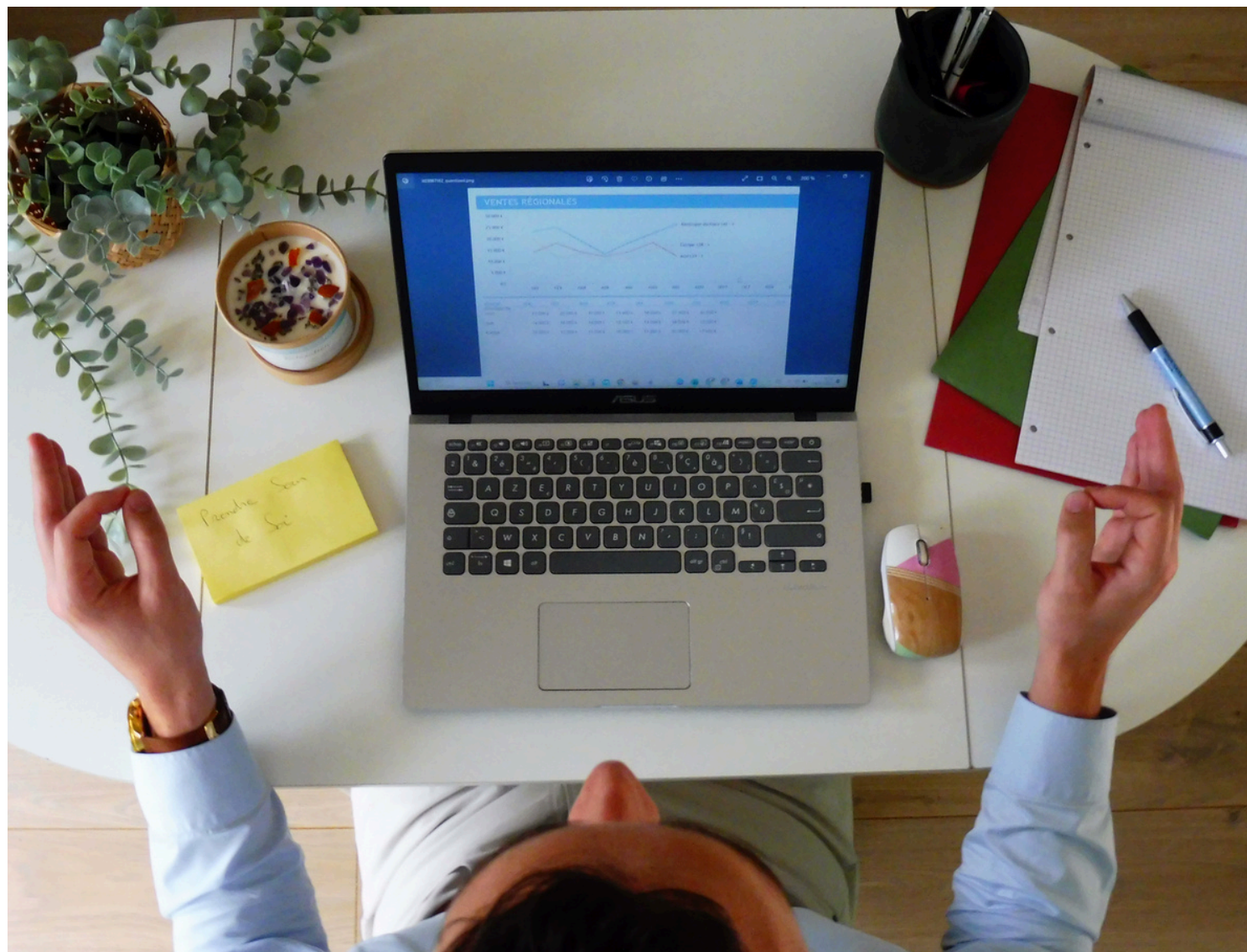




PRÉSENTATION

CONJUGUEZ PERFORMANCE HUMAINE, BIEN-ÊTRE ET ÉCONOMIE

Des formations, ateliers et conférences QVCT conçus et animés par des professionnels formés à la prévention des risques psychosociaux, dans vos locaux

TERRA SANA L'ATELIER BIEN-ÊTRE

terrasanabienetre.fr/espace-professionnel/



Prévenir le stress, l'épuisement et renforcer la cohésion de vos équipes

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

- Arrêts de travail courts qui se multiplient.
- Turnover sur des postes stratégiques.
- Tensions internes et baisse de l'engagement.
- Une performance collective qui s'érode progressivement.

Nos solutions:



Formations



Conférences



Ateliers Collectifs



Ateliers Individuels

Les avantages pour votre entreprise sont nombreux:

- Une diminution de l'absentéisme grâce à des salariés en meilleure santé mentale et physique.
- Une augmentation de la productivité grâce à des employés plus concentrés et motivés.
- Une amélioration de l'atmosphère de travail et de la satisfaction des salariés, contribuant ainsi à la rétention des talents.
- Une image de marque renforcée en tant qu'employeur soucieux du bien-être de ses employés

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 entreprises.



ALEXIS LAVIGNE

Formateur, sophrologue

Spécialiste de la prévention des risques psychosociaux, de la cohésion d'équipe et du burn-out. 10 ans d'expérience en ingénierie de formation dans le secteur nucléaire.



MÉLISSA DUVAL

Masseuse et sonothérapeute

Certifiée en massage Amma assis, réflexologie crânio-faciale et sonothérapie. Elle intervient en entreprise pour des temps de détente individuels et des ateliers collectifs immersifs.

Ils nous font confiance



Des formations QVT financées via l'OPCO/OPCA



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

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 renforcer la fidélisation des talents.

*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

Conférence QVT en entreprise

Sensibiliser l'ensemble de vos collaborateurs en une seule intervention : notre conférence sur la prévention des RPS et la gestion du stress pose les bases d'une démarche QVT, avant d'aller plus loin avec des formations ou ateliers ciblés. D'autres thématiques sont possibles sur mesure : sommeil, cohésion d'équipe, gestion des émotions, prévention du burn-out.

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.

Descriptifs détaillés sur demande

- **Atelier préparation événement**

Aborder une échéance importante (prise de parole, lancement de projet) avec un mental apaisé.

5 séances d'1h · Alexis Lavigne

- **Gestion du stress**

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

3 séances d'1h · Alexis Lavigne

- **Créativité et inspiration**

Une parenthèse sonore immersive qui libère l'esprit et ouvre la voie à de nouvelles idées.

1 séance d'1h · Mélissa Duval

- **Lâcher-prise**

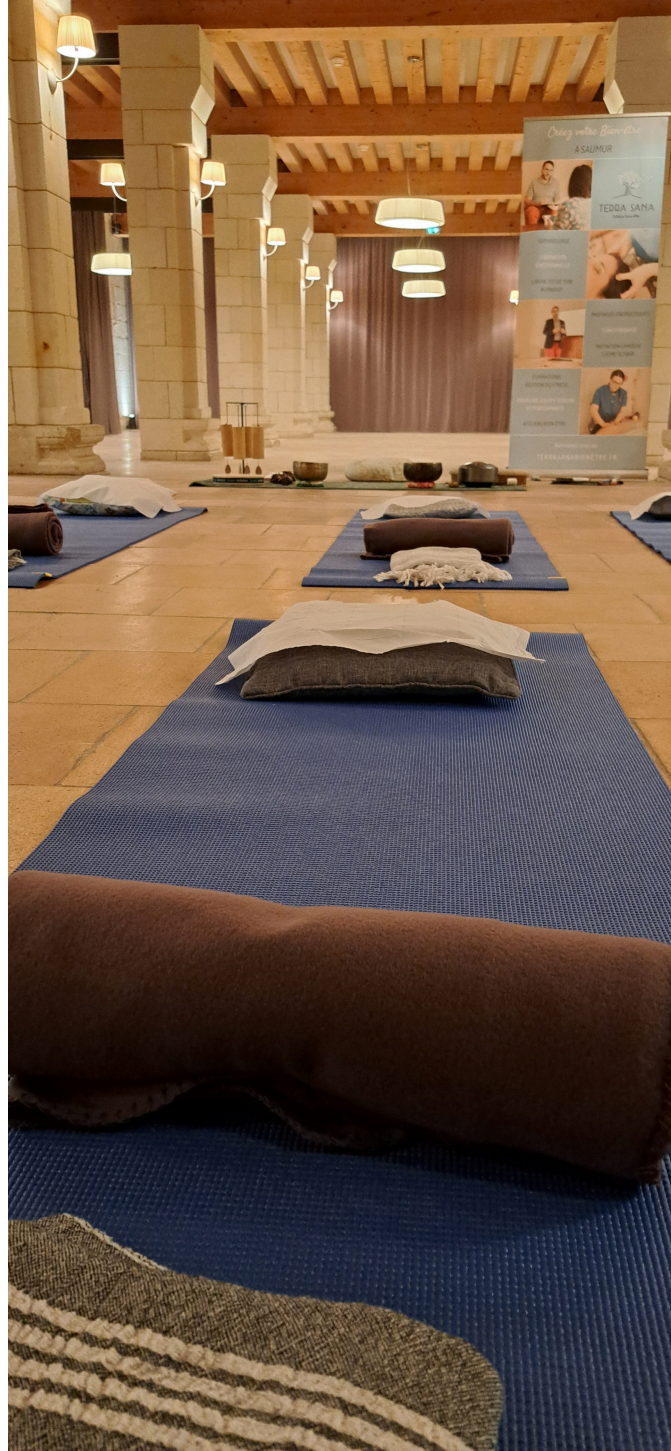
Un voyage sonore et une relaxation profonde pour relâcher les tensions accumulées.

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



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 votre équipe
- Proposition adaptée avec devis, financement OPCO/OPCA étudié si éligible
- Mise en œuvre dans vos locaux, aux dates choisies ensemble.
- Bilan à l'issue de l'action, avec possibilité de reconduire sur un rythme régulier

Parlons de votre démarche QVT

“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