



Formations et Ateliers en entreprise

Créez le bien-être de vos collaborateurs

Le Mot du Formateur

Le bien être au travail : Un levier de performance pour votre entreprise

Le mal-être au travail : 1ère cause d'absentéisme

Les troubles musculosquelettiques: 1ère cause d'accident de travail

Le bien-être des collaborateurs est bien plus qu'une considération sociale ; c'est un impératif pour la pérennité et la performance des entreprises.

Les coûts liés au mal-être au travail s'élèvent à 13 500 euros par an et par salarié, représentant une perte significative pour les entreprises. Ces chiffres incontestables soulignent que le désengagement des salariés a des conséquences financières sérieuses pour les employeurs. Investir dans **le bien-être au travail devient ainsi une stratégie gagnante**, avec des impacts directs sur la santé des employés, la performance globale, une source d'économie mais c'est également un catalyseur incontournable pour la réussite économique des entreprises.

Un arrêt de travail sur deux est liés à la santé mentale du salarié. Nous vous laissons faire vos calculs et apprécier les économies potentielles réalisées en agissant sur le stress. Rajoutons que celui-ci est un facteur prédominant dans l'apparition des troubles musculosquelettiques.

Notre approche: rendre autonome vos collaborateurs dans leurs gestions du stress, leurs santé mentale et la réduction des troubles musculosquelettiques.

Alexis Lavigne



 06 30 28 50 76

 terrasana.bienetre@gmail.com



Les Formations en entreprise

Améliorez les compétences
de vos collaborateurs

14 h



*Pour une équipe
sereine et
performante*

*J'apprends ma routine
performance*

SUR DEVIS

Sur 14 heures de formation, vos collaborateurs ne se contentent pas de comprendre la sophrologie et le stress, ils acquièrent une autonomie précieuse. À travers des exercices pratiques, ils apprennent à gérer leur stress au quotidien, à instaurer une routine bien-être et performance, tout en développant une autonomie dans les éveils musculaires, animés par Yann, notre kinésithérapeute expert. Les avantages ne se limitent pas à une simple gestion du stress ; ils résident dans la prévention du burnout et des Troubles Musculosquelettiques (TMS).

Formation finançable par OPCO / OPCA

PLUS D'INFORMATIONS :

TERRASANBIENETRE.FR



Alexis LAVIGNE

06 30 28 50 76



Yann SALOU

09 83 32 38 36


Chambre
Syndicale de la
Sophrologie



POUR UNE EQUIPE SEREINE ET PERFORMANTE

Coordonnées



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76
Yann Salou 09 83 32 38 36



terrasana.bienetre@gmail.com

Informations Pratiques

Durée de formation

14 heures en présentiel

Prés requis

Aucun

Public

Toute personnes

Langue

Français

Lieu

Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Financement

Possible par votre OPCO / OPCA

Tarif

Sur Devis

A propos de la formation

A la fin de la formation, le participant sera capable de gérer son stress en autonomie à l'aide d'exercices de sophrologie à son poste de travail. Il aura une connaissance approfondie de sa relation à son stress. Il sera capable de réaliser une routine performante et sereine. Le participant devient acteur de la prévention de son bien-être, santé mentale et réduit le risque de troubles musculo squelettiques. Cette formation est animée par Alexis, sophrologue, et Yann, Kinésithérapeute.

Objectifs de Formation

- Donner une définition de la sophrologie
- Donner une définition du stress
- Mettre en œuvre des exercices de Sophrologie pour gérer son stress
- Mettre en place une routine dans le cadre de la réduction des Risques Psychosociaux
- Mettre en place un éveil musculaire dans le cadre de la réduction des Troubles Musculo-Squelettique.

Informations Pédagogiques

Effectif Pédagogique

Minimum 4 participants
Maximum 10 participants

Méthodes Pédagogiques

Analyse des besoins avec l'entreprise cliente en amont de la formation
Apports théoriques et séquences pédagogiques via un support de formation PowerPoint
Ateliers pratiques
Échanges avec les formateurs

Modalités d'Évaluation

L'acquisition des compétences est évaluée par les formateurs à travers les ateliers et les cas pratiques délivrés pendant la formation.

Appréciation des résultats

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est délivré aux participants et à l'entreprise cliente à la fin de la formation

Accessibilité

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

7h



La sophrologie : une réponse au stress

J'apprends à gérer mon stress



Alexis LAVIGNE

06 30 28 50 76

SUR DEVIS

Cette formation vise à **approfondir les connaissances sur la mécanique du stress** et y répondre à **sa gestion par la mise en œuvre d'exercices de Sophrologie**. Je me déplace dans votre entreprise pour animer cette formation afin d'assurer dans le respect du cahier des charges, l'apprentissage et la réalisation d'objectifs pédagogiques.

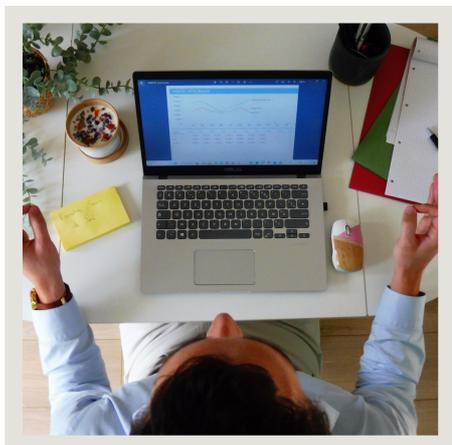
Formation finançable par OPCO / OPCA

PLUS D'INFORMATIONS :

TERRASANABIENETRE.FR



Chambre
Syndicale de la
Sophrologie



LA SOPHROLOGIE : UNE RÉPONSE AU STRESS

Informations Pratiques

Durée de formation

7 heures en présentiel

Prés requis

Aucun

Public

Toute personnes

Langue

Français

Lieu

Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Financement

Possible par votre OPCO / OPCA

Tarif

Sur Devis

A propos de la formation

Cette formation vise à approfondir les connaissances sur la mécanique du stress et y répondre à sa gestion par la mise en œuvre d'exercices de Sophrologie. Je me déplace dans votre entreprise pour animer cette formation afin d'assurer dans le respect du cahier des charges, l'apprentissage et la réalisation d'objectifs pédagogiques.

Objectifs de Formation

- Donner une définition de la sophrologie
- Donner une définition du stress
- Mettre en œuvre des exercices de Sophrologie pour gérer son stress

Coordonnées



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



terrasana.bienetre@gmail.com

Informations Pédagogiques

Effectif Pédagogique

Minimum 4 participants
Maximum 10 participants

Méthodes Pédagogiques

Analyse des besoins avec l'entreprise cliente en amont de la formation
Apports théoriques et séquences pédagogiques via un support de formation PowerPoint
Ateliers pratiques
Échanges avec le formateur

Modalités d'Évaluation

L'acquisition des compétences est évaluée par les formateurs à travers les ateliers et les cas pratiques délivrés pendant la formation.

Appréciation des résultats

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est délivré aux participants et à l'entreprise cliente à la fin de la formation.

Accessibilité

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



Les Ateliers en entreprise

Renforcez l'engagement de
vos collaborateurs

20 Min



Réflexologie Crânio-faciale

J'apaise mon mental



Mélissa DUVAL

06 72 27 36 49

SUR DEVIS

Vos collaborateurs sont dans une période de forte de sollicitation. Vous souhaitez qu'il puisse baisser leur stress et être à leur maximum? J'ai la solution pour vous: la réflexologie crânio-faciale.

C'est une méthode de stimulation des zones réflexes du crâne et du visage. Elle procure une profonde sensation de détente physique et psychique. Elle ré-harmonise le corps et l'esprit et est idéale en cas de stress et de surmenage.

La séance dure **20 minutes**, habillée et **avec huile** sur le visage.

PLUS D'INFORMATIONS :

TERRASANABIENETRE.FR

20 min



Massage Amma Assis

Je relâche mes tensions



MéliSSa DUVAL

06 72 27 36 49

SUR DEVIS

Vous vivez une période de stress et vous le ressentez dans votre corps? J'ai la solution pour vous: le massage assis.

C'est une méthode de détente et de relaxation, pratiquée sur une chaise ergonomique. Il a l'avantage de **détendre tout en redynamisant** ! Votre corps et votre esprit se sent plus léger et prêt à tout affronter!

La séance dure **20 minutes**, habillée et **sans huile**

PLUS D'INFORMATIONS :

TERRASANABIENETRE.FR

1h



Les ateliers de Sophrologie

J'optimise mon mental



Alexis LAVIGNE

06 30 28 50 76

SUR DEVIS

La sophrologie combine des exercices de respiration, de relâchement musculaire et d'imagerie mentale pour **réguler le stress** et les émotions, **favoriser la détente**, développer la concentration et la confiance en soi.

La Sophrologie permet de se préparer mentalement à de futurs événements (réunions importantes, meetings...). Mais également de mieux **gérer les tracas du quotidien** au travail.



PLUS D'INFORMATIONS :

TERRASANABIENETRE.FR



Les Ateliers bien-être

Un moment unique pour
vos séminaires

1h



Les voyages sonores

*Je m'éveille à de
nouvelles sensations*



Mélissa DUVAL

06 72 27 36 49

SUR DEVIS

Vibrez à l'unisson grâce aux voyages sonores. Le voyage sonore est reconnu pour agir positivement sur la santé et la gestion du stress. En se laissant porter par des instruments venus d'ailleurs et la voix de Mélissa, vous êtes invités à voyager, et faire place à une **méditation sonore**.

Ce voyage sonore se complètent très bien avec de la **Sophrologie** et du **Yoga**. Nous pouvons vous proposer des collaborations.

PLUS D'INFORMATIONS :

TERRASANABIENETRE.FR

2h



L'éveil des 5 sens

J'éveille mes sens



Alexis LAVIGNE

06 30 28 50 76



Mélissa DUVAL

06 72 27 36 49



Mathilde BARROUILLET

07 67 31 73 37

SUR DEVIS

Venez éveiller vos sens à l'aide de la sophrologie, de la sonothérapie et d'un cours d'œnologie avec dégustation approfondie (accords mets et vins).

La **Sophrologie** éveille vos différentes perceptions (vue, odorat et toucher).

La **Sonothérapie** fait vibrer vos cellules pour décupler vos différents sens.

Le cours d'**œnologie** fait pétiller vos papilles et réveille votre sens olfactif.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

PLUS D'INFORMATIONS :

TERRASANABIENETRE.FR



Nos partenaires

Des lieux uniques pour vos séminaires dans le Saumurois



Le Londres



PLUS D'INFORMATIONS :

TERRASANABIENETRE.FR