



# Théra'Santé

**Centre pluridisciplinaire** où travaillent en synergie Psychologue, Sophrologue/Hypnothérapeute et Naturopathe/Thérapeute en soins somato-psychiques, il s'inscrit dans une dynamique préventive en dispensant des vacances et des programmes de formation pour une meilleure qualité de vie au travail.

En entreprise, comme dans le secteur médico-social, les formations traitent de la **communication bienveillante, de la prévention de l'épuisement professionnel, de la diminution du stress et de l'amélioration de l'hygiène vitale**. Ces formations s'appuient sur de la théorie, des échanges et de l'expérientiel.



Théra'santé intervient dans les entreprises soucieuses du **bien-être de leurs salariés pour prévenir des RPS (Risques Psychosociaux), préserver la santé mentale des salariés, favoriser l'amélioration des conditions de travail et /ou accompagner les changements organisationnels.**

Quand une entreprise s'engage à former ses employés, elle mise sur de nouvelles compétences pour se développer. Celles-ci s'inscrivent alors comme le moyen d'atteindre une meilleure performance à différents niveaux. Par exemple :

- **Amélioration des process ;**
- **Réduction des accidents de travail ;**
- **Optimisation de la productivité ;**
- **Développement des innovations, etc...**



Aurélie Grondin - SIRET 415 389 642 00067 - tél : **0623870376** - Email : [aurelie.grondin11@orange.fr](mailto:aurelie.grondin11@orange.fr)  
Benoit Grondin - SIRET 453 627 325 00047 - Formateur : 93060921406 - tél : **0627071397**  
Email : [benoit.grondin14@orange.fr](mailto:benoit.grondin14@orange.fr)  
Lorna Hellias - SIRET 920 248 234 00014 - Tél : **0781830015** – Email : [lorna.psy@gmail.com](mailto:lorna.psy@gmail.com)



## NOS VALEURS :

- *Curiosité* : créatifs, nous sommes toujours ouverts à de nouveaux points de vue. Nous nous attachons à rechercher pour vous des activités nouvelles, innovantes, originales et au plus proche de vos besoins et de vos envies.
- *L'exigence de qualité en insufflant l'excellence* : nous vous assurons des prestations sur-mesure à la hauteur de vos attentes. Nous avons à cœur de vous transmettre notre passion, notre détermination et notre savoir pour améliorer votre quotidien. Nous sommes attentifs à la qualité des prestations que nous vous proposons car elles sont le reflet de notre travail et de notre engagement.
- *L'audace, en faisant preuve de créativité et d'ouverture d'esprit pour créer ensemble* : les grandes réalisations ne sont pas le fait d'une seule personne, mais de plusieurs. Mettre son intelligence au service de projets collectifs nécessite de développer l'empathie et la confiance pour ensemble, aller le plus loin possible.
- *Le respect* : nous reconnaissons que les avis, les sentiments et les antécédents d'autrui sont aussi importants que les nôtres.
- *L'hospitalité* : dans un esprit d'ouverture et d'accueil, nous soutenons dans la bienveillance ceux avec qui nous travaillons.
- *La responsabilité* : nous acceptons l'entière responsabilité de nos engagements et donnons aux autres les moyens et la confiance dont ils ont besoin pour réaliser les leurs.
- *La patience* : nous nous concentrons sur le présent. Nous savons qu'il y a un temps nécessaire à la réflexion et à l'action pour intégrer de nouveaux savoirs. Nos éducatifs théoriques et pratiques offrent un apprentissage partagé. Ainsi, nous nous améliorons ensemble et faisons évoluer continuellement notre culture.
- *L'honnêteté (envers soi-même et les autres)* : nous sommes conscients du fait que donner le meilleur de nous-mêmes ne peut se faire qu'en étant authentique, source de développement et de collaboration. Il est essentiel de forger des relations franches et honnêtes grâce à la communication.

## INTERVENANTS

- Aurelie Grondin, Professionnelle de santé en médecine douce, exerce auprès des groupes et particuliers : naturopathe, conseillère en hygiène vitale, homéopathe, coach professionnel, professeur de yoga Vinyasa, thérapeute en soins somato-psychiques : massages thérapeutiques.
- Benoit Grondin, Thérapeute hospitalier, 10 ans au CLCC Antoine LACASSAGNE et actuellement à l'hôpital LES SOURCES à Nice. Sophrologue, formé à l'hypnose médicale, Instructeur Mindfulness et de formation universitaire (DU) méditation, relation thérapeutique et soins, Thérapeute en soins somato-psychiques, Éducateur thérapeutique, Formateur de cadre sportif.
- Lorna Hellias, Psychologue diplômée d'Etat (N° ADELI 069323996), formée aux Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC), Ancienne Psychologue de l'Éducation Nationale, expérience professionnelle en entreprise de plus de 15 ans en Psychologie du Travail et Développement des Ressources Humaines.



## SOMMAIRE :

### DES VACATIONS

---

- Audit du climat social et des besoins de l'entreprise p.5
- Ateliers collectifs hebdomadaires p.5
- Permanences téléphoniques p.5
- Coachings professionnels individuels p.6
- Organisation et animation de journées bien-être p.6
- Formations ciblées p.6

### DES FORMATIONS

---

- **Prévention des risques psychosociaux, qualité de vie au travail**
  - Prévention de l'épuisement professionnel par la régulation du stress p.7
  - Gestion du temps p.7
  - Régulation attentionnelle p.7
  - Diminuer sa charge mentale p.7
  - Gérer son alimentation et son sommeil pour une meilleure santé p.8
- **Relation interpersonnelle, communication**
  - Communication Bienveillante et non violente p.8
  - Prise de parole en public p.8
  - Brainstorming / intelligence collective p.9
- **Développement personnel**
  - Estime, confiance, et affirmation de soi P.9
  - Un autre regard sur soi et son mode automatique p.9

# PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX, QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

## AUDIT DU CLIMAT SOCIAL ET DES BESOINS DE L'ENTREPRISE



Étape indispensable pour détecter et appréhender d'éventuels risques psychosociaux, l'audit du climat social est un acte de gestion qui a pour objectif d'aider la Direction Générale et la Direction des Ressources Humaines d'une entreprise dans l'amélioration de sa gouvernance et de son management.

Il s'agit d'établir un diagnostic précis des éventuels problèmes sociaux et managériaux existants ou à venir et de pouvoir prévenir ou corriger tout dysfonctionnement qui pourrait freiner la bonne marche et le développement de l'entreprise.

Cette mission est élaborée sur-mesure, animée par 2 intervenants, en lien direct avec la Direction Générale et la Direction des Ressources Humaines et en fonction de l'orientation stratégique de l'entreprise.



## ATELIERS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

Les Ateliers de méditation et de yoga rentrent dans la démarche d'améliorer la qualité de vie au travail ainsi que de la prévention santé. Ces ateliers permettent de se recentrer, pour retourner à soi et rétablir la jauge de notre énergie personnelle. Ils permettent la prise de recul sur les contrariétés.

Le yoga apporte aux employés des outils immédiatement mobilisables pour relâcher la pression, se concentrer et soulager les douleurs musculo-squelettiques.

La méditation, apprendre à gérer sa respiration et se relaxer permettent de prendre du recul, observer les choses avec un autre regard et donc de calmer l'anxiété et les ruminations. Ainsi, les employés apprennent à réagir plus calmement et avec assurance en se laissant moins submerger par les émotions.

Autre avantage des ateliers, cela permet de partager avec son équipe de travail un moment de bienveillance, de la douceur envers soi et les autres. Par conséquent, l'esprit collectif est renforcé.



## PERMANENCES TELEPHONIQUES ET VIDEOS

Les salariés estiment qu'ils éprouvent de plus en plus de difficultés psychologiques au travail. Un excès de stress peut créer un désengagement, du ressentiment, un climat social tendu.

L'entreprise peut jouer un rôle vertueux dans la préservation de la santé mentale de ses salariés en créant un climat de sécurité psychologique. Donner aux salariés la possibilité de se décharger mentalement grâce à une permanence d'écoute téléphonique tenue par psychologue et thérapeutes, permettra de préserver l'équilibre des salariés et de renforcer leur sentiment d'appartenance envers l'entreprise.



## COACHING PROFESSIONNELS INDIVIDUELS

Un de vos collaborateurs a besoin d'optimiser ses potentiels, vous pouvez l'inscrire dans une de nos formations et suivre notre accompagnement sous forme de coaching individuel



## ORGANISATION ET ANIMATION DE JOURNEES BIEN-ETRE

Nous proposons différentes activités afin de sensibiliser vos collaborateurs à l'importance de prendre soin de leur état de santé et de bien-être global. Cette démarche permet d'optimiser les conditions de travail, d'améliorer les relations internes, la motivation, d'apporter une efficacité durable de la part de vos équipes et de renforcer leur sentiment d'appartenance.

Le temps d'une journée, vos salariés renouent avec le bien-être au travail : le stress s'évacue, la fatigue s'estompe, les tensions se dissipent.

Une journée bien-être c'est :

- ✓ Permettre aux salariés de partager dans un cadre différent, en renforçant la cohésion des équipes en faisant découvrir de nouvelles activités en groupe.
- ✓ Sensibiliser vos employés aux enjeux de prévention santé / bien-être.
- ✓ Améliorer la qualité de vie au travail en proposant un temps de bien-être convivial à vos salariés.
- ✓ Préserver le capital santé de vos collaborateurs : la santé de vos salariés, c'est la santé de votre entreprise.

Vous pouvez concevoir cette journée bien-être comme une occasion de tester différentes activités et d'identifier les actions les plus efficaces et épanouissantes pour les équipes.



## FORMATIONS CIBLÉES

Nous pouvons vous proposer des formations à la carte en fonction de vos besoins.

Après un échange sur vos attentes, nous composons ensemble la formation incluant les contenus théoriques et pratiques pour atteindre les objectifs que nous aurons définis ensemble.

---

## PREVENTION DE L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL PAR LA REGULATION DU STRESS



Difficile à évaluer précisément, le burn-out toucherait aujourd'hui entre 5 et 10% des salariés. La notion de RPS (Risques Psychosociaux) et de burn-out, ne figure pas dans le Code du Travail mais l'employeur a une **obligation d'évaluation des risques** (physiques et psychiques), d'actions (informations et formations) et de résultat. Le burn-out peut être reconnu comme une **maladie professionnelle** et la **responsabilité de l'employeur** peut être engagée, d'où l'intérêt de mettre en place une telle formation.



---

## GESTION DU TEMPS

La gestion du temps est devenue un outil indispensable en prévention des risques psychosociaux. Combien de collaborateurs ont l'impression de courir dans tous les sens, oublient des choses importantes et se sentent de plus en plus submergés ? La gestion du temps, en plus d'apporter une meilleure productivité et une performance accrue favorise la réussite et le bien-être au travail. Les méthodes apportées permettront de mettre des actions en place pour organiser son emploi du temps et définir ses priorités avec efficacité et de cibler les stratégies à mettre en œuvre pour gérer son temps.



---

## REGULATION ATTENTIONNELLE

L'attention permet de sélectionner les informations pertinentes et de maintenir la concentration en filtrant les distractions.



---

## DIMINUER LA CHARGE MENTALE

La charge mentale est une source de stress et d'anxiété pour près de 8 salariés français sur 10. Elle est aussi à l'origine de fatigue et d'une baisse de la motivation. En plus des conséquences à un niveau personnel pour les travailleurs, la charge mentale peut avoir des effets néfastes sur la productivité d'une entreprise ou d'une organisation.

---

## **GERER SON ALIMENTATION ET SON SOMMEIL POUR UNE MEILLEURE SANTE**



L'alimentation est un sujet qui préoccupe toutes les sphères de la société. Les questions de sédentarité, de surpoids et des maladies associées entraînent en effet des conséquences directes sur l'état général des citoyens, et donc des employés. Associée au sommeil, ils sont des facteurs essentiels pour le bien-être général de la personne, pour sa santé et agissent directement sur ses performances, son implication et ses relations professionnelles.

Une bonne alimentation contribue à la prévention et à la gestion des maladies chroniques, des troubles du sommeil et d'autres problèmes de santé. Manger sainement aide à maintenir les niveaux d'énergie et de concentration optimum.

## **RELATION INTERPERSONNELLE, COMMUNICATION**



---

### **COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET NON VIOLENTE**

Avoir une bonne communication en entreprise est source de relations de travail positives, primordiales pour favoriser le bien-être des salariés et renforcer leur sentiment d'appartenance.

Communiquer efficacement et savoir discuter des problèmes rencontrés permet aussi de gérer les conflits, de justifier les prises de décisions et de transmettre l'information.

La communication verbale et non-verbale ainsi que la communication bienveillante et non violente (CNV) sont des outils concrets pour développer une communication assertive.

Gérer une plainte, gérer un conflit, gérer une mauvaise ambiance au sein d'une équipe... Autant de situations dans lesquelles il est important d'adapter sa communication en fonction de ses interlocuteurs et de leurs personnalités.



---

### **PRISE DE PAROLE EN PUBLIC**

Dans le cadre professionnel, il arrive régulièrement de devoir prendre la parole en public : se présenter lors d'un tour de table, animer une réunion ou une formation, tenir une conférence... Or, la prise de parole en public serait source de stress pour 75% de la population générale. Les méthodes et outils proposés lors de cette formation permettent de réguler son stress et de maîtriser son langage corporel pour réussir ses discours, faire passer ses messages avec conviction et impact et ainsi capter l'attention du public.





## BRAINSTORMING / INTELLIGENCE COLLECTIVE / ELABORATION DE PROJET EN EQUIPE

Vous avez un projet et souhaitez y investir votre équipe ? Le brainstorming constitue la première étape de la phase d'exploration d'un nouveau projet et permet de mobiliser toutes les compétences de vos collaborateurs. Nous vous proposons de vous accompagner dans l'animation de cette réunion pour faire émerger l'intelligence collective, la libération de la créativité, facteur de motivation, afin de parvenir à des solutions concrètes et acceptées par tous.

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

### ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI, AFFIRMATION DE SOI



La confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi sont des composantes internes puissantes qui sont en lien direct avec la motivation, l'engagement et la performance au travail. Véritables compétences émotionnelles, elles agissent sur l'état de bien-être subjectif de la personne et la qualité de ses relations.

Cette formation permettra d'expliquer chacun de ces facteurs, d'identifier son système de réactions spontanées et de lever les blocages pour gagner en assurance au quotidien, gage d'efficacité et de réussite professionnelle. Sur le plan personnel, c'est une invitation à s'accepter et à se dépasser.



### UN AUTRE REGARD sur SOI ET SON MODE AUTOMATIQUE

La connaissance de soi est un outil indispensable au développement personnel et au développement de ses compétences. Mieux se connaître c'est s'épanouir personnellement et professionnellement. Nous traversons le monde, en réactionnel face à tout ce qui nous entoure, sans avoir une réelle conscience de ce qui se passe EN NOUS. Il est temps d'y déposer son regard et comprendre les différents courants qui nous traversent sans cesse. Enrichis de philosophies anciennes, inspirés des études de chercheurs modernes, tels que Stanislav GROF (matrice périnatale) et Lise BOURBEAU (Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même), partons à la rencontre de notre égo et à la découverte de nous-même. Pour une vision de ce que l'on vit dans notre interaction avec le monde extérieur ; Prendre conscience des vents émotionnels et mentaux qui nous traversent, les comprendre, les accepter et les libérer.