



OBJECTIFCARE

**Prendre soin
du personnel de santé.**



Un système de santé en souffrance

Avec un personnel sous tension, des difficultés de recrutement et de fidélisation des équipes de soin.



Près de 7 soignants sur 10 en France sont en souffrance psychologique et physique.

98%

Reconnaissent avoir ressenti les symptômes de l'épuisement professionnel.

67%

Sont en situation d'épuisement professionnel

62%

Déclarent que la Covid n'a fait qu'exacerber ce sentiment.

81% des salariés* considèrent que le bien-être au travail est un enjeu prioritaire pour palier aux difficultés de recrutement, fidéliser l'ensemble du personnel soignant, et augmenter la performance au travail.

LA SANTÉ DES PATIENTS PASSE PAR CELLE DES SOIGNANTS.

Selon l'Etude IFOP de juin 2020

Nos Objectifs

Repenser le rapport au travail et faire du bien-être de votre personnel une priorité !



Favoriser le BIEN-ÊTRE au TRAVAIL

Réduire son stress, rebooster son énergie et favoriser le lâcher-prise.



Préserver la SANTÉ MENTALE et PHYSIQUE

Retrouver un ÉQUILIBRE physiologique, énergétique et émotionnel.



Développer les RELATIONS AU TRAVAIL

Favoriser les échanges dans un climat de BIENVEILLANCE et de RESPECT.

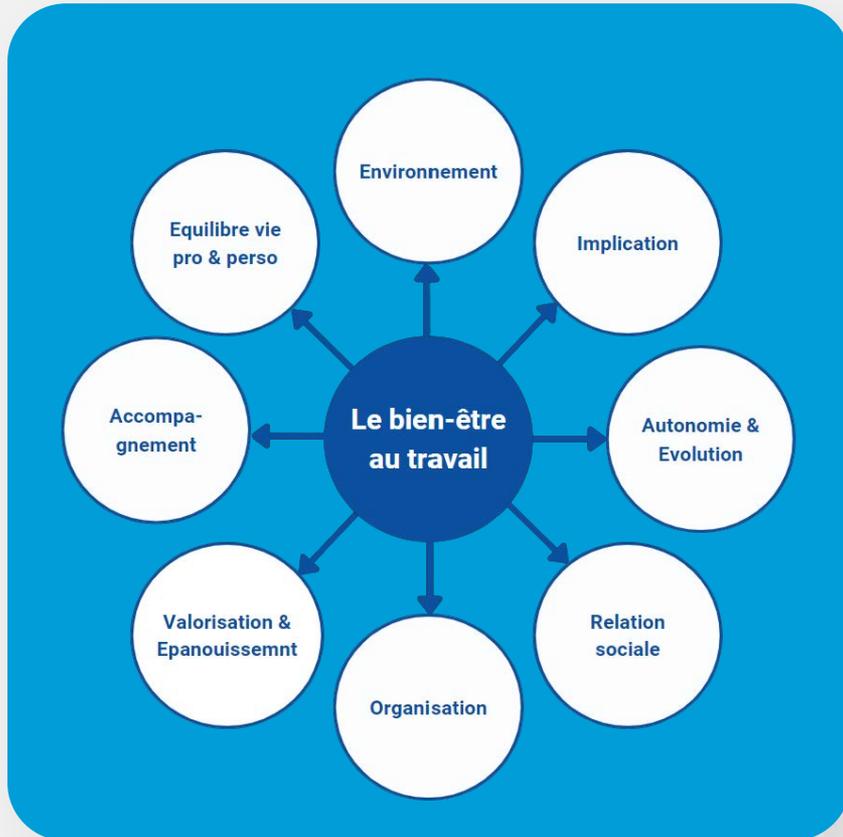


Améliorer les CONDITIONS DE TRAVAIL

Transformer les espaces en bulle de détente invitant à l'évasion.

La Qualité de Vie au Travail est un enjeu essentiel contribuant à l'attractivité des métiers du soin, au maintien de la motivation et de la valorisation du capital humain pour offrir aux patients une meilleure prise en charge au quotidien.

Selon l'Etude IFOP de juin 2020



Nos Services

Une offre dédiée au bien-être au cœur des établissements de santé (hôpitaux, cliniques, EPHAD).



OCare Bien-Être

Des ateliers de bien-être proposés et animés par des prestataires bien-être certifiés au cœur des établissements de santé.



OCare Renov

Des aménagements de bulles de détente d'espaces réalisés avec nos partenaires (architectes, entreprises du bâtiment, artisans et artistes) invitant à l'évasion.



OCare Coaching

Des ateliers de coaching proposés et animés par des coach certifiés au cœur des établissements de santé.

OCare Bien-Être

Une bulle d'énergie positive et communicative



Des ateliers de relaxation de trente minutes à une heure en groupe ou en individuel pour se détendre, lutter contre le stress et rebooster son énergie.



Des pratiques douces mises en œuvre par des prestataires bien-être certifiés du réseau OCare, pour mieux comprendre le fonctionnement de son corps et obtenir les clés pour une bonne hygiène de vie indispensable à la santé et au bien-être.



Une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive permettant de prolonger et d'amplifier les bienfaits de ces pratiques.



Merci pour ce moment de détente et de relaxation qui m'a permis d'apaiser mes angoisses et de lâcher prise. Une belle découverte et sensation de mieux-être !

Infirmier Hôpital Cochin



Sophrologie

Hypnose-relaxante

Réflexologie

Yoga du rire

Yoga

Kobido

Massage Assis

Good Mood Class

OCare Bien-Être : Sophrologie



Combiner des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation pour établir un équilibre entre le corps, les pensées et les émotions au quotidien.



Percevoir une autre réalité, modifier son comportement face au stress, aux angoisses et à la douleur.

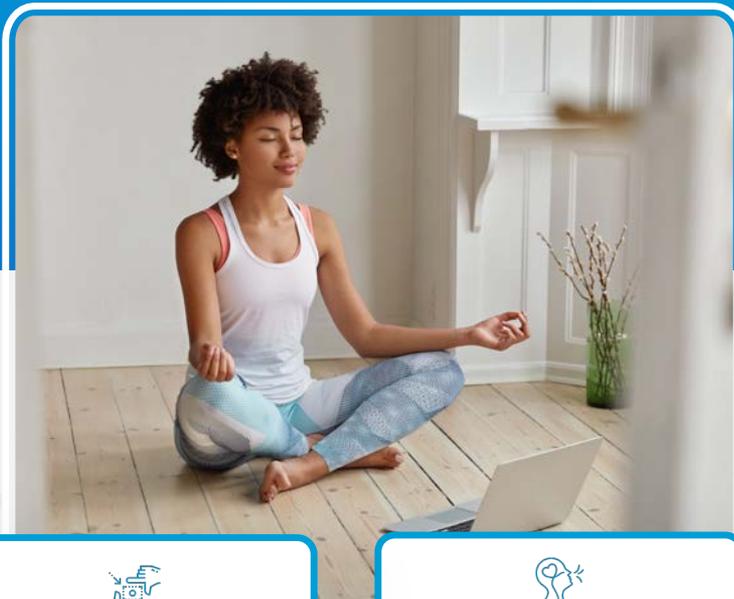


Se déployer vers un mieux-être et ainsi de devenir acteur de sa propre vie. Dynamiser de façon positive les qualités, les pensées et les ressources de chacun afin d'aider à mieux utiliser son potentiel.



Je suis arrivée à la séance avec un grand niveau de fatigue [...]. Je me sens très relaxée et j'ai envie de continuer !

Assistante sociale – Hôpital Européen Georges Pompidou



Visualisation positive

Réduire les effets négatifs du stress



Exercices de respiration

Calmer le rythme cardiaque, diminuer les effets du stress



Relaxation dynamique

Favoriser l'autonomie et la découverte de sa propre conscience.



Optimisation du potentiel

Mobiliser au mieux ses ressources psycho cognitives

Informations pratiques

Durée de l'activité : 1 heure

Nombre de participants : 1- 12 personnes

Intervenant : Sophrologue certifié

OCare Bien-Être : Hypnose-relaxante



Prendre soin de soi et développer des dispositions internes et comportementales nouvelles.



Se mettre en état d'hypnose, c'est reproduire intentionnellement cet état de conscience avec un objectif qui varie selon le cadre dont il est question (détente, soin, évolution personnelle...).



Se débarrasser de son stress et retrouver son calme, sa sérénité pour atteindre une relaxation profonde. Se reconnecter à son corps, mais aussi apprendre à respirer, relâcher la tension et à mieux maîtriser ses émotions.



J'ai commencé ma journée avec une séance d'hypnose et je me sens très détendue après ça. C'était une expérience intéressante [...] et quand c'est fait par les soignants pour les soignants, c'est très chouette de pouvoir en bénéficier aussi !

Kinésithérapeute – Hôpital Cochin



**Vitalité
Sérénité
Bonne-humeur**

Retrouver
une énergie
et un esprit positif

**Aptitude
Capacité**

Développer
son potentiel

**Détente
Lâcher-prise**

Comprendre les
mécanismes
de lâcher prise

Informations pratiques

Durée de l'activité : 1 heure

Nombre de participants : 1- 12 personnes

Intervenant : Hypnothérapeute certifié

OCare Bien-Être : Réflexologie



Une approche de type énergétique qui utilise un toucher spécifique et précis, en relation avec les zones réflexes du corps entier pour :

- Réguler le système nerveux et musculaire,
- Procurer une profonde détente,
- Favoriser l'élimination du stress et l'atténuation de la douleur,
- Harmonisation des fonctions vitales.



Une pratique permettant de supprimer les déséquilibres existants et prévenir ceux à venir.



Je viens de finir ma séance de réflexologie. Cela m'a fait du bien. Je suis plutôt tendance speed et stressée et cela m'a bien détendue avant de reprendre mon activité assez intense

Infirmière – Hôpital Européen Georges Pompidou



Plantaire

Combattre le stress, les tensions et les douleurs musculaires



Auriculaire

Rééquilibrer les troubles fonctionnels



Palmaire

Éliminer le stress, relâcher les tensions



Faciale

Apaiser et soulager les douleurs, diminuer les troubles.

Informations pratiques

Durée de l'activité : 1 heure

Nombre de participants : 1 personne

Intervenant : Reflexologue certifié

OCare Bien-Être : Yoga du rire



Pratique ludique permettant de réveiller son optimisme et sa vitalité, regagner une image de soi plus valorisante et se libérer de ses peurs et inhibitions.



Mêler rire et respirations de yoga pour apporter plus d'oxygène au corps et à l'esprit. Les participants exercent leur enthousiasme et augmentent ainsi leur bonne humeur !



Être mieux armé pour lutter contre le stress et ses effets négatifs par le biais du rire.



Le rire fait du bien et apporte de nombreux bienfaits.

Infirmière – Hôpital Broca, AP-HP



Rire sans raison

Un rire forcé pourra provoquer un rire spontané et très contagieux.



Respiration Yogique

Des exercices de respiration utilisés pour échauffer le corps: on sollicite les poumons et les abdominaux.



Visualisation positive

Techniques pour évacuer les tensions intérieures, se recentrer sur soi en utilisant toute l'amplitude du geste respiratoire.



Informations pratiques

Durée de l'activité : 1 heure

Nombre de participants : 1- 12 personnes

Intervenant : Professeur de yoga du rire

OCare Bien-Être : Yoga



Un cours de yoga d'une heure qui agit sur l'ensemble des dimensions de l'être humain, physique, émotionnelle, mentale, énergétique mais aussi spirituelle.



La pratique des postures, des respirations, des différentes formes de méditation et de la relaxation pour développer les ressources de notre organisme et ainsi ramener l'équilibre naturel tant physique que mental.

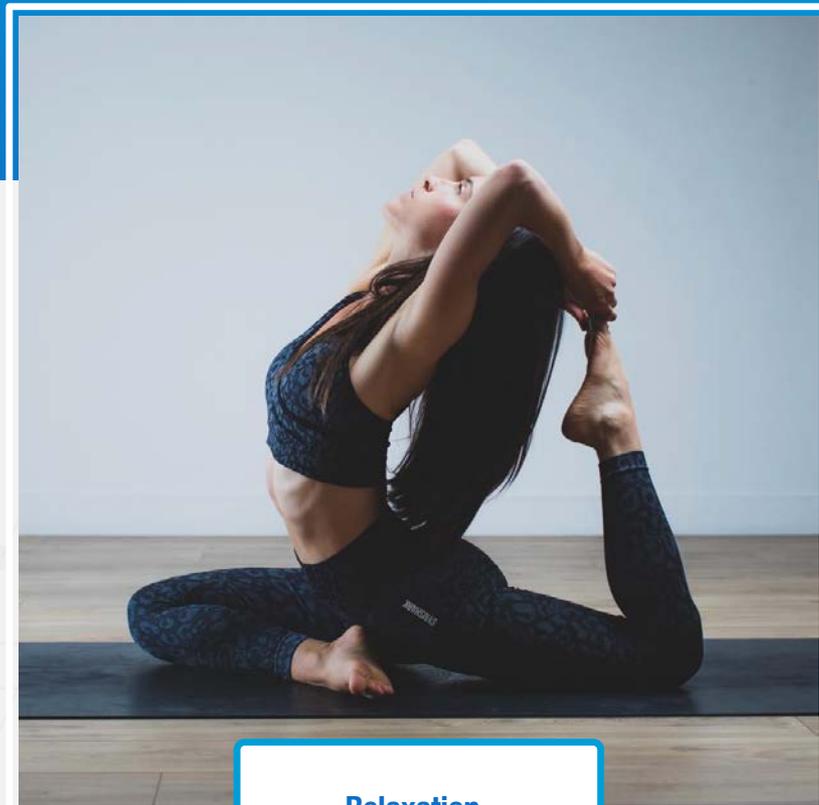


Une expérience collective guidée par l'entremise du jeu autour de l'équilibre, de la respiration, du regard, de la musique et du silence ; la pleine présence y est cultivée.



Un formidable moment pour reconnecter avec son corps et son esprit !

Infirmière – Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, AP-HP



Relaxation

Respiration

Posture

Informations pratiques

Durée de l'activité : 1 heure

Nombre de participants : 10 - 50 personnes

Intervenant : Professeur de Yoga

OCare Bien-Être : Massage Assis



Une méthode de relaxation apaisante et énergisante basée sur les principes de la médecine chinoise et japonaise d'acupuncture. Elle contribue à soulager les tensions et procure à la fois une profonde détente corporelle et une véritable dynamisation.



Elle se pratique habillé, sur une chaise ergonomique.



Elle permet de :

- soulager les tensions par un toucher spécifique sur la partie haute du corps : épaules, nuque, tête,
- créer une détente physique et mentale favorisant la réduction du stress et des douleurs musculaires.



Une sensation de bien-être immédiate avec une profonde détente !

Infirmière – Hôpitaux du Massif des Vosges



Relaxation

Sérénité

Détente

Informations pratiques

Durée de l'activité : 30 minutes

Nombre de participants : 1 personne

Intervenant : Masseur

OCare Bien-Être : Kobido



Le Kobido est un massage ancestral japonais du visage et du crane qui agit sur le raffermissement de la peau ainsi que sur la relaxation des muscles.



La spécificité du Kobido réside dans des techniques de massage, saccadé avec des points d'acu-pression en procurant une sensation immédiate de légèreté et de bien-être.



Le Kobido stimule la micro-circulation cutanée, réactive la circulation sanguine et le flux lymphatique ; ce qui permet une meilleure oxygénation des tissus et redonne de l'éclat au teint. Il a également une action sur les tissus cutanés, qu'il raffermit, et sur les muscles qu'il relâxe afin de lisser les rides d'expression. Enfin, il tonifie le visage et le repulpe.



Une réelle découverte avec un effet immédiat sur le visage qui est plus lumineux.

Infirmière – Hôpitaux du Massif des Vosges



Relaxation

Stimulation

Regénération

Informations pratiques

Durée de l'activité : 30 minutes

Nombre de participants : 1 personne

Intervenant : Masseur

OCare Bien-Être : The Good Mood Class



Un atelier interactif d'une heure animé par l'équipe de Sophie Trem qui sème des graines de bonne humeur avec des recettes basées sur 5 points clés.



Un atelier pour réactiver sa bonne humeur, interagir ensemble et de vivre son quotidien à l'hôpital autrement. Un véritable moment de lâcher-prise pour le personnel de l'hôpital pour profiter d'une pause de bien-être et rebooster son énergie !

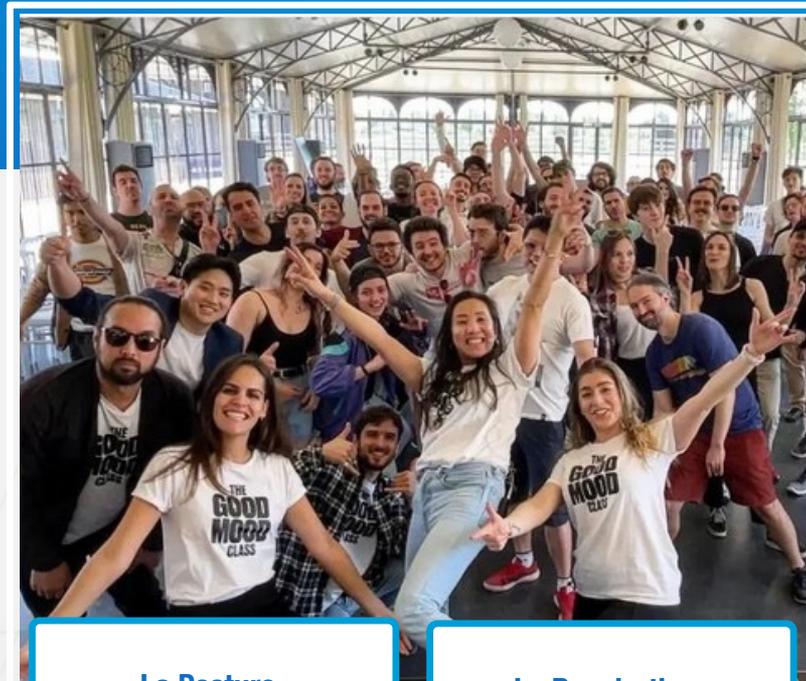


Un atelier pour mieux communiquer et échanger dans une ambiance joyeuse et conviviale.



Merci d'avoir donné cette opportunité aux soignants se s'exprimer et de ressentir une vraie bulle d'énergie !

Cadre de santé – Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild



La Posture

La Respiration

L'Instant Présent

L'Acceptation

La Pensée Positive

Informations pratiques

Durée de l'activité : 1 heure

Nombre de participants : 40 - 100 personnes

Intervenant : The Other Art of Leaving

OCare Renov

Des bulles de détente dédiées au bien-être



Aménagement « de bulles de détente » dédiées au personnel de santé avec une création d'espaces de détente leur permettant de « prendre une pause » dans un environnement invitant à la relaxation.



Une sélection de matériaux respectant les normes techniques et d'hygiène des établissements de santé, une proposition de mobiliers confortables et fonctionnels, une décoration zen et chaleureuse intégrant des photos panoramiques d'artistes invitant à l'évasion.

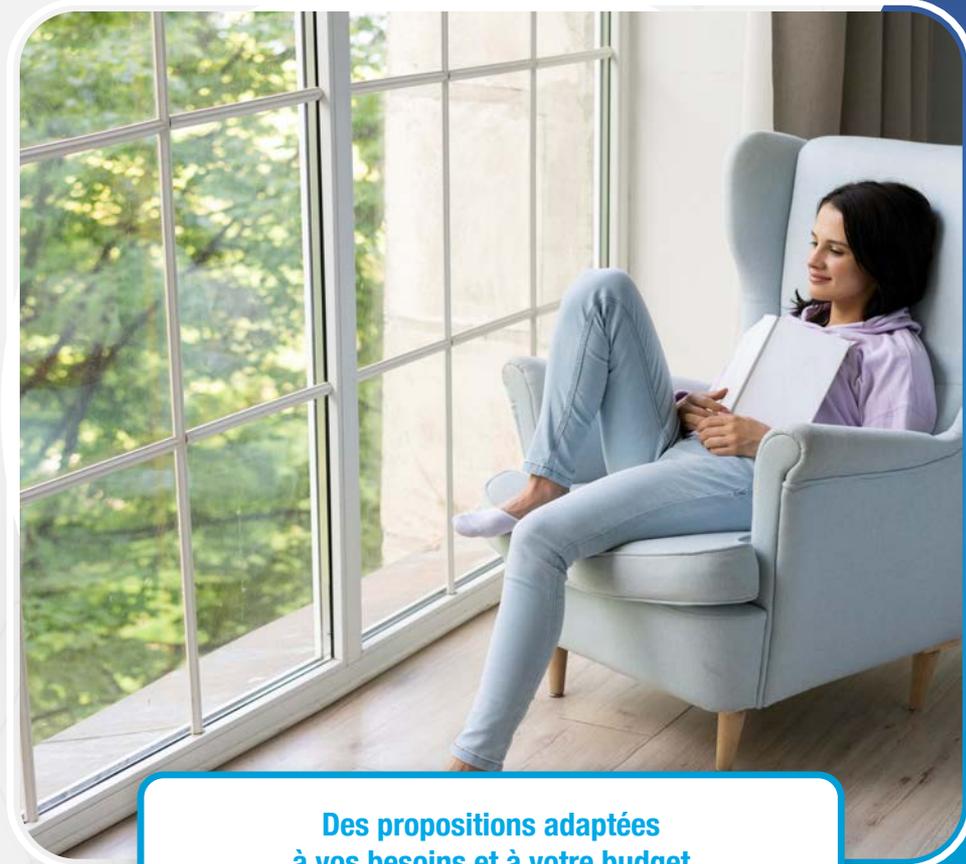


Une équipe de professionnels à votre écoute avec un suivi et un reporting régulier permettant de suivre l'avancement des chantiers OCare Renov.



C'est beaucoup plus chaleureux, plus accueillant qu'avant et pour les équipes c'est très sympa. C'est un véritable espace de déconnexion.

Infirmier - Hôpital Paris Saint-Joseph



**Des propositions adaptées
à vos besoins et à votre budget
pour aménager des bulles de détente
pour le personnel de santé
favorisant l'évasion et la relaxation.**

OCare Coaching

Développer le potentiel des équipes



Un accompagnement personnalisé du personnel de santé en groupe ou en individuel pour développer le potentiel des équipes sur différentes thématiques (la gestion du stress, la gestion des conflits, l'acceptation, la gestion du sommeil etc.)



Des ateliers de groupe interactifs pour exprimer ses besoins et trouver des solutions pour mettre en œuvre des améliorations au quotidien.



Fédérer, motiver et renforcer la cohésion d'équipe et se réaliser et s'épanouir dans le cadre professionnel et personnel.



Une belle découverte à destination de tous les professionnels de l'hôpital [...] C'est une expérience assez enthousiasmante, dont les retours sont toujours chaleureusement recommandés et appréciés.

Cadre de santé - Hôpital Paris Saint-Joseph



Un plan d'actions adapté à chaque service avec un accompagnement et des mesures d'amélioration, un suivi personnalisé pour accompagner le personnel de santé.

Qui sommes nous ?



Elisabeth Dive
Présidente & Co-Fondatrice

Après un parcours de plus de 25 ans dans la tech et la finance, dont 12 ans à New York en charge des opérations des filiales américaines d'une banque Franco-Belge, j'ai décidé de réorienter ma carrière pour me lancer dans l'aventure entrepreneuriale à mission avec la création de Objectif Care. Après une parenthèse de vie inattendue en réanimation, la création d'Objectif Care est devenue une évidence pour contribuer à l'amélioration des conditions de travail des professionnels de santé.



Nathalie Cohen
Directrice Générale & Co-Fondatrice

Pharmacienne depuis plus de 30 ans, dans une officine située à proximité d'un hôpital, je suis devenue au fil du temps l'oreille des soignants en souffrance. Au cours de leurs pauses ils aimaient venir me confier leurs difficultés, leurs doutes, et surtout leurs angoisses du travail mal fait faute de moyens et de considération. La création d'Objectif Care est donc apparue comme essentiel pour soutenir les professionnels de santé, prendre soin d'eux, améliorer leur quotidien. Faciliter l'exercice de leur métier.



Notre objectif c'est vous !

Vous avez un projet autour du bien-être pour votre établissement, contactez-nous :



contact@objectifcare.com



06 61 61 33 41



www.objectifcare.com

Pour suivre nos actualités



OBJECTIFCARE

SAS au capital de 15 000,00 EUR

111 Victor Hugo 75116 PARIS

Siren : 919 985 838

TVA Intracommunautaire : FR36919985838