

PRENDRE SOIN DE SOI POUR ÊTRE BIEN TRAITANT ET PERFORMANT DANS LA RELATION D'AIDE

PRÉVENTION DU STRESS & RISQUES PSYCHO-SOCIAUX - TECHNIQUES D'AIDE PSYCHO-CORPORELLES



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Anticiper et prévenir le stress et la souffrance au travail
- Repérer les situations professionnelles stressantes et apprendre à mieux les gérer au quotidien
- Découvrir des techniques de récupération après une situation stressante : Différentes approches de relaxation corporelle, sensibilisation à l'hygiène de vie, astuces et conseils pour préserver son énergie et sa bonne humeur
- Identifier les actions à mettre en place pour agir sur les facteurs de stress au sein de votre établissement
- Mieux se connaître pour se donner des objectifs réalistes
- Etre disponible à offrir le meilleur service et le plus grand confort possible aux bénéficiaires, dans le respect des règles de l'établissement
- Donner les moyens au personnel de l'établissement de répondre aux besoins des patients
- Faciliter le fonctionnement des équipes et clarifier le rôle de chaque intervenant
- Rappeler les principes de la bientraitance
- Développer une bonne connaissance des différentes attitudes d'aide et de bientraitance pour savoir les utiliser en fonction des circonstances et des personnes
- Participer à générer du bien-être

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES À LA FORMATION

- Pour personnels soignants en institution (ou à domicile) et professionnels du secteur médico-social.
- Afin de suivre le programme, aucun pré-requis et aucun diplôme particulier ne sont exigés.

CONTENU ET DÉROULEMENT

- Accueil des participants, présentation de la formation et de ses objectifs
- Quizz d'évaluation des connaissances en début de formation
- Identification des attentes des participants
- Mise en œuvre des exercices de confiance en lien avec le thème pour créer une bonne dynamique de groupe
- Outils de connaissance de soi, grilles d'auto-évaluation
- L'écoute active et la maîtrise de la reformulation
- Gérer son propre stress et sa propre agressivité
- Rappel des règles de déontologie
- Profils des personnes sollicitées par la relation d'aide
- Outils de détermination des besoins du patient
- Attitudes d'écoute opérantes dans le processus de bientraitance

- Proxémique et distance physique appropriée
- Autonomie et dépendance liées au concept de bientraitance
- Aspects psychologiques et empreintes positives du Toucher et du massage de confort dans le soin.
- Ateliers pratiques: Massages de détente de la main, du visage, nuque, auto-massage...
- Quizz d'évaluation des connaissances en fin de formation
- Une évaluation de satisfaction globale des stagiaires sera effectuée en fin de formation
- Remise à chaque stagiaire d'une attestation de fin de formation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Interrogatives
- Apports théoriques et applications
- Etude de cas et exercices de mise en situation
- Dans une démarche de pédagogie active, il sera largement fait appel à l'expérience personnelle et aux besoins spécifiques des stagiaires
- Exercices de jeu de rôles, puis commentaires et analyses des jeux de rôles par le groupe et les intervenants
- Exercices adaptés autour de différentes notions telles que la confiance en soi et en l'autre, le lâcher-prise, l'écoute active, le respect, la prise de conscience de son schéma corporel, les intentions dans le toucher....
- Ateliers pratiques du toucher et du massage en binôme et en groupe.

INTERVENANTS: (co-animation)

Gilles ARTERO : Thérapeute manuel énergéticien / Formateur

Isabelle CLAVIER : Psychothérapeute / Consultante RH / Coach / Formatrice

DURÉE :

L'action de formation sera d'une durée de 28 heures, réparties comme suit : 2 sessions de 2 journées.

DATES :

Date de début : à définir / Date de fin : à définir (avec l'établissement).

TARIFS :

A définir avec l'établissement.

Les tarifs sont net de taxe - Tarif formation continue, TVA non applicable (exonération de TVA validée par le formulaire fiscal N° 3511)

LE CERCLE DE DIALOGUE - LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

COMMENT CO-CREER UNE COMMUNICATION CREATIVE AU SEIN D'UNE ÉQUIPE?



ecoute dire
CHACAL charge fait **personne**
écouter **besoins**
créatives satisfait **plus** besoin
choses ressentis exprime **vie** **autres** ressentis **autres**
autres demandes

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Créer les conditions pour favoriser un dialogue entre collègues
- Développer un regard critique et constructif sur vos habilités de communication
- Dépasser les situations relationnelles bloquées et désamorcer les conflits
- Améliorer les échanges au sein des équipes, grâce à des outils de communication simples et efficaces, basés sur le respect mutuel et la coopération
- Faire l'expérience de l'intelligence collective : une occasion de communiquer et de construire ensemble
- Adapter sa communication et participer à générer du consensus
- Gagner du temps dans les supervisions et réunions en ciblant les besoins de chacun
- Réduire le niveau de stress et créer un climat de travail serein
- *A l'issue de la formation, les stagiaires auront des outils de communication verbale utiles pour la résolution de conflits et permettant de développer une meilleure relation à soi.*

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES À LA FORMATION

- *Tout professionnel amené à gérer des situations délicates dans son environnement de travail, désireux d'améliorer sa communication et de favoriser le dialogue avec ses collaborateurs et les clients.*
- Afin de suivre le programme, aucun pré-requis et aucun diplôme particulier ne sont exigés.

CONTENU ET DÉROULEMENT

- Accueil des participants, présentation de la formation et de ses objectifs
- Quizz d'évaluation des connaissances en début de formation
- Identification des attentes des participants
- Mise en œuvre des exercices de confiance en lien avec le thème pour créer une bonne dynamique de groupe
- Comprendre les concepts du cercle de dialogue, de la Communication Non Violente (CNV), des 4 accords toltèques
- Pratiquer le cercle de dialogue, la CNV, les 4 accords toltèques
- S'exercer à déceler les moteurs et les freins au dialogue
- Mise en situations basées sur les cas des participants
- Exercices pour développer son empathie et encourager l'expression de l'authenticité de ses interlocuteurs
- Jeux de rôle en groupe et en sous-groupes à partir des cas des participants
- Déterminer les règles utiles à l'expression de tous en réunion

- Ateliers pratiques de détente corporelle: Massages de bien-être de la main, du visage, nuque, auto-massage...
- Quizz d'évaluation des connaissances en fin de formation
- Une évaluation de satisfaction globale des stagiaires sera effectuée en fin de formation
- Remise à chaque stagiaire d'une attestation de fin de formation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Interrogatives
- Apports théoriques et applications
- Etude de cas et exercices de mise en situation
- Dans une démarche de pédagogie active, il sera largement fait appel à l'expérience personnelle et aux besoins spécifiques des stagiaires
- Exercices de jeu de rôles, puis commentaires et analyses des jeux de rôles par le groupe et les intervenants
- Exercices adaptés autour de différentes notions telles que la confiance en soi et en l'autre, le lâcher-prise, l'écoute active, le respect, la prise de conscience de son schéma corporel,....
- Ateliers pratiques de la communication par le toucher en binôme et en groupe.

INTERVENANTS: (co-animation)

Gilles ARTERO : Thérapeute manuel énergétique / Formateur

Isabelle CLAVIER : Psychothérapeute / Consultante RH / Coach / Formatrice

DURÉE :

L'action de formation sera d'une durée de 28 heures, réparties comme suit : 2 sessions de 2 journées.

DATES :

Date de début : à définir / Date de fin : à définir (avec l'établissement).

TARIFS :

A définir avec l'établissement.

Les tarifs sont net de taxe - Tarif formation continue, TVA non applicable (exonération de TVA validée par le formulaire fiscal N° 3511)

LE TOUCHER DANS LA PRATIQUE SOIGNANTE

DE L'HUMAIN À LA MAIN...



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Sensibiliser les stagiaires à l'importance du Toucher dans la relation d'aide.
- Mettre en œuvre les techniques de toucher-massage lors de l'accompagnement au quotidien de résident ou patient.
- A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables d'identifier les massages adaptés aux différentes situations de soin pour apaiser leur patient ou leur résident.

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES À LA FORMATION

- Pour personnels soignants en institution (ou à domicile) et professionnels du secteur médico-social.
- Afin de suivre le programme, aucun pré-requis et aucun diplôme particulier ne sont exigés.

CONTENU ET DÉROULEMENT

- Accueil des participants, présentation de la formation et de ses objectifs.
- Quizz d'évaluation des connaissances en début de formation.
- Identification des attentes des participants
- Mise en œuvre des exercices de confiance en lien avec le thème pour créer une bonne dynamique de groupe
- Ateliers pratiques: Massages de détente sur le côté, assis dans un fauteuil sans appui, du dos pendant la toilette, de la main, du visage, des jambes pendantes ou allongées, massage du ventre, le lever idyllique, le modelage dans le drap, etc...
- Aspects psychologiques et empreintes positives du Toucher et du massage de confort dans le soin.
- Impact des intentions dans le Toucher
- Importance du premier contact qui renseigne le soigné sur les intentions du soignant
- Technique d'auto-massage (Do-in)
- Les massages « minutes » pour entourer les soins agressifs.
- Accompagner une fin de vie par le Toucher relationnel.
- Rôle pédagogique du Toucher : inviter les proches à oser toucher. Les conseils pour aider, guider la famille dans une démarche plus « tactile ».
- Quizz d'évaluation des connaissances en fin de formation.
- Une évaluation de satisfaction globale des stagiaires sera effectuée en fin de formation
- Remise à chaque stagiaire d'un livret et d'une « attestation de fin de formation »

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercices adaptés autour de différentes notions telles que la confiance en soi et en l'autre, le lâcher-prise, l'écoute active, le respect, la prise de conscience de son schéma corporel, les intentions dans le toucher....
- Ateliers pratiques du toucher et du massage en binôme ou en groupe.
- Exploitation des situations vécues par les stagiaires. Etudes de cas pratiques
- Espace de parole possible à tout moment
- Jeux de rôle
- Apports théoriques

INTERVENANTS: (co-animation)

Gilles ARTERO : Thérapeute manuel énergéticien / Formateur

DURÉE :

L'action de formation sera d'une durée de 28 heures, réparties comme suit : 2 sessions de 2 journées.

DATES :

Date de début : à définir / Date de fin : à définir (avec l'établissement).

TARIFS :

A définir avec l'établissement.

Les tarifs sont net de taxe - Tarif formation continue, TVA non applicable (exonération de TVA validée par le formulaire fiscal N° 3511)

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DANS LE SOIN

LA SANTÉ PAR LES PIEDS



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de:
- D'enrichir leur relation par le toucher bien-être avec le soigné dans les soins de confort.
- Décoder les signes de dysfonctionnement et d'agir sur différents organes, fonctions, glandes, émonctoires ou systèmes par des pressions ciblées sur certaines zones du pied afin que le corps retrouve l'homéostasie.

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES À LA FORMATION

- Pour personnels soignants en institution (ou à domicile) et professionnels du secteur médico-social.
- Afin de suivre le programme, aucun pré-requis et aucun diplôme particulier ne sont exigés.

CONTENU ET DÉROULEMENT

- Accueil des participants, présentation de la formation et de ses objectifs.
- Quizz d'évaluation des connaissances en début de formation.
- Identification des attentes des participants
- Mise en œuvre des exercices de confiance en lien avec le thème pour créer une bonne dynamique de groupe
- Qu'est-ce que la réflexologie et comment agit-elle ?
- L'art de la réflexologie
- L'efficacité de la réflexologie
- La préparation pour une séance de réflexologie
- La construction d'une séance de réflexologie
- Les réactions possibles après une séance
- Le mouvement de reptation, les différentes poses des mains
- La cartographie plantaire
- Les zones réflexes
- Lecture des pieds, les différents systèmes
- Quizz d'évaluation des connaissances en fin de formation.
- Une évaluation de satisfaction globale des stagiaires sera effectuée en fin de formation
- Remise à chaque stagiaire d'une « attestation de fin de formation »

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercices adaptés autour de différentes notions telles que la confiance en soi et en l'autre, le lâcher-prise, l'écoute active, le respect, la prise de conscience de son schéma corporel, les intentions dans le toucher....
- Ateliers pratiques de réflexologie plantaire en binôme ou en groupe.
- Exploitation des situations vécues par les stagiaires. Etudes de cas pratiques
- Espace de parole possible à tout moment
- Jeux de rôle
- Apports théoriques

INTERVENANTS: (co-animation)

Gilles ARTERO : Thérapeute manuel énergéticien / Formateur

DURÉE :

L'action de formation sera d'une durée de 28 heures, réparties comme suit : 2 sessions de 2 journées.

DATES :

Date de début : à définir / Date de fin : à définir (avec l'établissement).

TARIFS :

A définir avec l'établissement.

Les tarifs sont net de taxe - Tarif formation continue, TVA non applicable (exonération de TVA validée par le formulaire fiscal N° 3511)

CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS



Gilles ARTERO

Thérapeute manuel énergétique

Formateur



Isabelle CLAVIER

Psychothérapeute / Coach / Formatrice

Consultante Ressources Humaines



L'Institut de formation répond à l'ensemble des critères de qualité définis dans le décret n°2015-790 du 30 juin 2015. A ce titre, Notre organisme de formation est référençable dans Datadock. La formation donne lieu à une prise en charge des OPCA. Le FIFPL finance les formations des indépendants.

Téléphone portable
06.19.56.79.72

www.formatherapies.com

N°SIRET : 42097335600090 Code APE : 8690 F URSSAF : 641 321 297 362
N° activité formation : 72640245164 enregistré auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine