

Programme de formation : Des outils pour apaiser la personne aidée

- *Aider une personne à retrouver le calme, à gérer un moment de stress,*
- *Favoriser chez la personne aidée : le relâchement des tensions, le confort, la détente du corps,*
- *Favoriser l'apaisement du mental, l'accueil des émotions,*
- *Savoir utiliser des outils de détente et de bien-être dans son quotidien professionnel*

Durée:

- 2 jours (ou 4 ½ journées)

Profils des stagiaires

- Aidants professionnels à domicile

Prérequis

- aucun

Accessibilité

- Possibilité d'aménager la formation en fonction de votre situation de handicap et/ ou difficultés. Merci de nous consulter au préalable afin d'identifier les aptitudes et contraintes liées aux handicaps au regard des différentes composante de l'environnement de formation

Objectifs pédagogiques

- Découvrir et s'approprier des outils de détente visant à apaiser et améliorer le confort de la personne aidée,
- Acquérir de nouvelles compétences dans l'accompagnement de la personne aidée, dans une approche globale, respectueuse et bien traitante.

Contenu de la formation

- Module 1 : Des outils pour un mieux-être
 - Les bases de la détente,
 - Exercices corporels et de relaxation, automassages,
 - Mise en pratique au quotidien.

Court'Echelle

11 rue du Béarn

65700 SOMBRUN

Email: courtechelle@gmail.com

Tel: 0562960697 - 0630265389



- Module 2 : La respiration et la voix pour apaiser
 - Exercices de respiration
 - Apprendre à poser sa voix,
 - Guider la personne vers l'apaisement grâce à la respiration.
- Module 3 : Relaxation par le toucher, travail spécifique avec la personne aidée
 - La place du toucher dans la relation d'aide au quotidien, entrer en relation et apaiser par la posture, le regard, le geste,
 - Quelques techniques simples de détente par le toucher
 - Adaptation auprès des publics rencontrés.
- Module 4 : Accompagner les émotions pour apaiser une situation
 - Connaître et nommer les émotions, leur fonction,
 - Accueillir et accompagner une émotion difficile.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

Françoise Senmartin, Sophrologue, DU communication et gestion du stress, formatrice, intervenant dans divers secteurs (enfance, adolescence, handicap, personnes âgées, personnes en insertion)

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation remis aux stagiaires
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.