

Pratiquer des soins holistiques comme médiation ou soins de mieux-être

Dans un contexte où le stress, la fatigue et les tensions du quotidien impactent le bien-être, cette formation propose des outils simples et accessibles autour du massage, de la relaxation, de l'ancrage et de la conscience corporelle. L'objectif est de replacer la personne au centre de son mieux-être en favorisant l'autonomie, la confiance dans le geste et l'écoute du corps. Les participants découvrent des pratiques adaptables à différents publics, nécessitant peu de matériel et facilement réutilisables dans un cadre personnel ou professionnel. La formation accompagne également les participants dans l'analyse des besoins et la construction de séances adaptées, afin de choisir les soins les plus pertinents selon les situations rencontrées.

Objectifs

- Comprendre les apports des soins de mieux-être dans l'accompagnement des personnes.
- Identifier les bienfaits des différentes techniques de massage sur le corps, les émotions et la détente.
- Découvrir des pratiques favorisant la relaxation, l'ancrage et la conscience corporelle.
- Expérimenter des gestes simples de massage et de soins pouvant être réutilisés dans un cadre personnel ou professionnel.
- Comprendre l'impact des soins de bien-être sur l'estime de soi, la confiance et la reconstruction personnelle.
- Intégrer une approche holistique de l'accompagnement en prenant en compte la personne dans sa globalité : physique, émotionnelle et sociale.
- Développer une posture bienveillante et une confiance dans ses gestes et son intuition professionnelle.

Contenus

- Les soins de mieux-être : définition, objectifs et bénéfices dans la vie quotidienne et l'accompagnement des publics.
- Découverte de différentes techniques de massage : indications, précautions, parties du corps concernées et bienfaits associés.
- Apports théoriques autour du toucher, de la relaxation et du relâchement corporel.
- Mises en pratique et expérimentations corporelles pour ressentir et intégrer les techniques proposées.
- Les soins esthétiques comme outil de valorisation de soi, de reconstruction de l'image corporelle et de lien social.
- Sensibilisation à l'approche holistique : prise en compte du corps, des émotions, du bien-être psychique et de l'environnement social.
- Réflexion autour de la posture professionnelle, de l'écoute et de l'adaptation des pratiques aux différents publics.

Modalités et méthodes pédagogiques

En présentiel. Méthode active et participative centrée sur l'expérience des participants, alternant apports théoriques, échanges de pratiques, études de cas et mises en situation afin de favoriser l'analyse collective et le transfert des acquis dans la pratique professionnelle.

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis du stagiaire

- Les objectifs de formation seront évalués par l'intervenant (Mise en situation, QCM, étude de cas...).

Évaluation de la formation

- Au terme de la formation, chaque participant complètera un questionnaire de satisfaction afin d'évaluer la qualité de la formation suivie.



Inter et intra

Durée

14h

(soit 2 jours)

Public

Tout professionnel des secteurs social, médico-social et sanitaire pouvant être amené à proposer des soins de mieux-être

Pré-requis

Aucun

Intervenant(s)

Esthéticienne, experte dans l'accompagnement des professionnels à la pratique des soins holistiques

Dates et coût

Sur www.irtsnormandiecaen.fr

Lieu

Hérouville Saint-Clair (14)

Contact

Chloë BEAUMONT

Tél. 02 31 54 42 54

fc@irtsnormandiecaen.fr



www.irtsnormandiecaen.fr