

Compétences visées

Savoir prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres.

Objectifs et contenus

Adopter une bonne relation à soi

- L'identification des sources de son stress et comment le prévenir.
- L'identification des tensions dans son corps.
- La place des émotions et de l'estime de soi dans le prendre soin de soi.
- L'autodiagnostic de son état physique et psychologique.
- Le regard positif sur soi.
- L'initiation aux techniques respiratoires et psychocorporelles : relaxation, sophrologie, techniques psychocorporelles, massages bien-être, automassages, cohérence cardiaque...
- La prise de conscience de sa relation au corps : facteurs d'équilibre.
- L'apprentissage de la détente : capacités et besoins.

Équilibrer les différents aspects de sa vie personnelle, professionnelle et sociale

- La prise de conscience du temps consacré aux activités professionnelles, personnelles et aux projets motivants.
- L'identification de ses objectifs personnels, la répartition idéale des activités et la préservation de son équilibre : impact positif des activités ressourçantes (activités physiques, activités sociales et culturelles...).
- La gestion des écarts entre nos activités actuelles et nos activités souhaitées.
- Le risque de porosité entre la vie professionnelle et la vie personnelle.

Prendre conscience de l'impact de la fatigue et du stress professionnel sur l'image de soi

- L'adaptation de la communication à autrui.
- La valorisation de l'estime de soi.
- Le travail en équipe : rôle et posture.
- Les techniques et les stratégies favorisant d'avantage le bien-être au travail.

Méthodes

- Ateliers pratiques : relaxation, techniques respiratoires, sophrologie, massage en binôme et automassage...
- Apports techniques.
- Apports cognitifs.

Personnes concernées

Tout personnel soignant et socioéducatif.

Valeur ajoutée

Cette formation pragmatique propose des mises en pratique des différentes techniques proposées : massages bien-être, acupression, automassages, cohérence cardiaque, relaxation, exercices de sophrologie.

Pré-requis

Aucun

Formation Inter & Intra

Lyon - Juin 2024

>> Du 20-06-2024 au 21-06-2024

Intervenant :

LEMAIRE-BOURELLE Nathalie

- Infirmière.
- Cadre de santé.
- Naturopathe (RNCP).
- Praticienne en massage bien-être.
- Formée au toucher relationnel auprès des personnes âgées et/ou en situation de handicap.
- DIU en éthique médicale.

Prix

Tarif Inter **720 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Juin 2025

>> Du 05-06-2025 au 06-06-2025

Intervenant :

LEMAIRE-BOURELLE Nathalie

- Infirmière.
- Cadre de santé.
- Naturopathe (RNCP).
- Praticienne en massage bien-être.
- Formée au toucher relationnel auprès des personnes âgées et/ou en situation de handicap.
- DIU en éthique médicale.

Prix

Tarif Inter **720 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **29/05/2024**