

Automassage : prendre soin de soi pour mieux accompagner

Dans les établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux, le « don de soi » fait partie intégrante du quotidien. L'acquisition d'outils de préservation de soi réduit l'épuisement, les troubles musculosquelettiques et les blessures au travail. La diminution des tensions physiques s'accompagne d'un apaisement des tensions mentales, avec des effets positifs sur le sommeil, le niveau d'énergie, la qualité des relations professionnelles et plus largement la qualité de vie au travail. Cette formation permettra aux professionnels de développer des compétences en automassage, contribuant à la fois à la préservation de leur santé et à leur qualité d'accompagnement.

OBJECTIFS

- ✓ Identifier les zones de tensions liées à la pratique professionnelle
- ✓ Réaliser des techniques simples d'automassage adaptées au contexte professionnel
- ✓ Identifier des actions concrètes favorisant la qualité de vie au travail
- ✓ Mettre en place des routines « flash » d'automassage

CONTENU

JOUR 1 | matin | 3 h 30

Maîtriser l'automassage : comprendre, évaluer et libérer les tensions du haut du corps

- Les effets bénéfiques des automassages
- Évaluer et comprendre ses propres tensions corporelles
- Différents outils d'aide à l'automassage
- Savoir libérer les tensions du haut du corps en pratique

JOUR 1 | après-midi | 3 h 30

Libérer les tensions du bas du corps et instaurer les rituels au quotidien

- Découvrir les différentes « routines flash » applicables au travail
- Prévenir les tensions en créant son rituel d'automassage quotidien : théorie et pratique



Formateur

Gaëlle BANTON



Durée

1 jour (7 heures)



Public

Professionnels travaillant en ESSMS
10 stagiaires maximum



Prérequis

Aucun



INTRA ou INTER-établissements



Prix

INTRA : 1 350 €/jour pour le groupe
INTER : 300 €/jour/personne

Modalités techniques et pédagogiques

- Modalités de mise en œuvre : présentiel
- Éléments matériels et techniques : support pédagogique
- Modalités pédagogiques en lien avec les objectifs : apports théoriques et pratiques

Suivi et évaluation des acquis

- Recueil des attentes du commanditaire et des stagiaires
- Suivi de l'exécution de l'action : émargement par demi-journées
- Évaluation des acquis à l'entrée : positionnement par tour de table
- Évaluation des acquis en continu : analyse réflexive des ateliers pratiques
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation : questionnaire