



INTÉGRER LE YOGA DANS SES PRATIQUES D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SOIN.

NIVEAU 2 : LE YOGA, UNE PRATIQUE POUVANT CONTRIBUER À L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP OU DE DÉPENDANCE PAR LA RÉDUCTION DES TENSIONS ET DE L'ANXIÉTÉ

PRÉAMBULE

La formation de Niveau 2 cible davantage l'accompagnement des résidents ou des patients. Elle propose aux participants de découvrir une manière spécifique d'envisager et de gérer l'accompagnement en explorant l'approche du Yoga dans le travail médico-social.

Par le biais du Yoga, les pratiques professionnelles seront agrémentées, et les apports liés à la posture permettront d'accroître le climat de bien-être au sein de l'environnement de travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'inspirer du Yoga pour "enrichir" sa posture professionnelle et éthique
- Utiliser des techniques issues du Yoga pour réduire les tensions et l'anxiété des personnes accompagnées
- Savoir construire une activité Yoga en lien avec les spécificités du public accompagné

COMPÉTENCE(S) RENFORCÉE(S)

- Mobiliser des techniques du Yoga dans sa pratique d'accompagnement et de soin

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel(le)s des établissements et des services médico-sociaux, sociaux et de santé / Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement de proximité des personnes dépendantes, en situation de handicap, de soin et de perte d'autonomie.

PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi la formation de Niveau 1 : "Prendre conscience de l'importance du "soi" dans sa pratique professionnelle"
- Inscription individuelle : prise en compte de l'expérience et/ou du diplôme (Niv. 2 minimum du secteur médico-social ou soin).
- En intra : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe, ...

Tarif (Hors frais de déplacement)	550 € NET par participant 3660 € NET par groupe
Durée	21 heures / 3 jour(s)
Effectif par session	6 mini > 12 maxi
Modalité	Présentiel
Niveau indicatif de formation	Niveau 6
Délai d'accès	Mise en œuvre réalisée sur demande
Accessibilité	- Sur site, l'établissement d'accueil met à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public handicapé. - L'Atelier des Pratiques possède des locaux adaptés (UFR/PMR). - Besoin d'une aide technique spécifique (LSF,...) : nous contacter.
Contact	0685074564 f.ferey@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
Réf.	M046_YOGA2
Date version	Oct. 2022



PROGRAMME

CONTENU

La question du "bien-être" au coeur des pratiques professionnelles

- Vivre et expérimenter une démarche bienveillance : explorer l'éthique
- Promotion de la qualité de vie des différents acteurs (personnel et résident et/ou patient)
- Favoriser le bien-être de l'autre par sa posture : adapter ses gestes, postures, comportements et paroles aux besoins de la personne. S'inspirer du Yoga pour enrichir ses postures

Découverte et expérimentation de pratiques adaptées au public

- Yoga du visage
- Respiration consciente
- Étirements/relâchement
- Scan corporel
- Pandiculation
- Autres techniques simples pour réduire les tensions et/ou se détendre

Construction d'une activité de Yoga en lien avec son public

- Création et structuration d'ateliers inspirés du Yoga
- Stratégies de mobilisation des personnes accompagnées
- Adaptation des séances aux spécificités des personnes accompagnées
- Sécurisation de la pratique
- Analyse et évaluation des ateliers proposés en vue d'une amélioration

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques et méthodologiques
- Travail participatif et collaboratif
- Études de cas
- Analyse de pratiques
- Mises en situations

INTERVENANT

Tiphaine POUCHIN, Formatrice-consultante spécialisée en postures relationnelles et communicationnelles, membre de la plateforme de l'Atelier des Pratiques.

SUIVI & ÉVALUATION

Études de situations, Exercices et mises en situation, Quizz

ATTESTATION DE FORMATION

Intégrer le Yoga dans ses pratiques d'accompagnement et de soin. Niveau 2 : Le Yoga, une pratique pouvant contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes en situation de handicap ou de dépendance par la réduction des tensions et de l'anxiété