

## SOCIO-ESTHÉTIQUE ET SOINS DE BIEN-ÊTRE (NIVEAU 1 - LES BASES)

### PRÉAMBULE

La question du corps est un axe central dans l'accompagnement et le prendre soin des personnes fragilisées par la maladie, le handicap ou l'avancée en âge. Parfois mis à mal, le corps peut être un lieu de souffrance, de douleur et d'inconfort mais il reste toujours un lieu de sens et de rencontre. Les soins esthétiques et de bien-être participent à faire prendre conscience de son schéma corporel, à se réconcilier avec un corps parfois « meurtri » et à accéder à un mieux-être et à une revalorisation de l'image de soi, indispensables au recouvrement de la santé ou d'un statut social.

Cette formation sur les soins de bien-être et d'esthétique permettra aux professionnel-le-s d'entrer en relation avec la personne en répondant ainsi à certains besoins spécifiques, et à mettre en place des soins de confort, d'hygiène et de mise en valeur de la personne en complément des soins quotidiens. L'objectif général étant de valoriser l'image et de développer l'estime de la personne fragilisée par les soins esthétiques et de bien-être.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Conscientiser l'importance du corps comme sujet de sens et de communication
- S'initier à des techniques de soins esthétiques, sensoriels afin de favoriser le bien-être psychique et physique des personnes fragilisées
- S'initier à des techniques psychocorporelles pour favoriser le bien-être physique et psychique des personnes fragilisées

### COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Développer une approche multisensorielle pour valoriser l'image et l'estime de la personne fragilisée.

### 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

- En intra : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe, ...
- Inscription individuelle : prise en compte de l'expérience et/ou du diplôme (Niv. 2 minimum du secteur médico-social ou soin).

<b>Tarifs (Hors frais de déplacement)</b>	<b>750 € NET</b> par participant <b>5240€ NET</b> par groupe
<b>Durée</b>	<b>28 heures / 4 jours</b>
<b>Effectif par session</b>	<b>6 mini &gt; 10 maxi</b>
<b>Modalité</b>	<b>Présentiel</b>
<b>Niveau indicatif de formation</b>	<b>Niveau 6</b>
<b>Délai d'accès</b>	Mise en œuvre réalisée sur demande
<b>Accessibilité</b>	L'Atelier des Pratiques et les établissements d'accueil mettent à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public en situation de handicap. Si besoin d'une aide technique pour le suivi de la formation, nous contacter.
<b>Contact</b>	0256610194 organisation@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
<b>Réf.</b>	<b>M008_MULTIS1</b>
<b>Date version</b>	Janvier 2025

# PROGRAMME

## Les représentations et les notions du « bien-être »

### « Le corps-sujet »

- Le corps : point de départ d'une perception sensorielle et d'une interaction environnementale et relationnelle.
- Les particularités sensorielles et les représentations corporelles.
- L'importance de la culture et de la structure psychique de la personne.

### Le corps, la peau et le toucher

- Rappels anatomo-physiologiques sur le toucher et la peau.
- Le corps au cœur du soin et de la relation :
  - Les bulles d'espace composant la sphère corporelle : « le toucher apprivoisé ».
  - Les approches sensorielles et de bien-être dans les soins quotidiens.
  - La communication au cœur de la relation et du soin.

### La notion d'estime de soi

- Évaluation, expression et développement
- La place des soins esthétiques dans le maintien ou la restauration de l'image et l'estime de soi.

### Les pratiques en socio-esthétique

- Notions de cosmétologie, le soin du visage (démaquillage, nettoyage, hydratation) et des mains (nettoyage, l'image des ongles et hydratation), la mise en valeur de la personne par un maquillage et par l'utilisation du cercle chromatique.

### Les Pratiques psychocorporelles

- L'automassage, le toucher -détente des mains, du visage et du dos, techniques de relaxation rapides (massages « anti-stress minute » et techniques de respiration), le brain-gym, la sieste flash, le corps en mouvement et en relation par les vibrations sonores, mises en situation olfactive et/ ou gustative.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET DIDACTIQUES

- Des apports théoriques séquencés par des démonstrations et des mises en situation
- Des exercices pratiques
- Des échanges sur les pratiques professionnelles
- Des Retours d'expériences et l'analyse de situations par le co-développement

### INTERVENANTE

Marie-Laure GARIN,  
Infirmière Diplômée d'État, Consultante et  
Formatrice spécialisée dans les approches  
psychocorporelles

### SUIVI & ÉVALUATION

Exercices de mise en situation,  
Questionnaire écrit

### CERTIFICAT DE RÉALISATION

SOCIO-ESTHÉTIQUE ET SOINS DE BIEN-  
ÊTRE (NIVEAU 1 - LES BASES)