



CONCEVOIR ET ANIMER DES ATELIERS RELAXATION / BIEN-ÊTRE

PRÉAMBULE

Deux jours de formation concrète et pratique pour concevoir et animer des ateliers relaxation/bien-être auprès d'un public en situation de handicap et de perte d'autonomie.

La démarche de la relaxation, quelle que soit la technique utilisée, tend vers une amélioration de l'image corporelle de la personne accompagnée. Cela lui permet d'aller vers une meilleure confiance en soi, par la perception et la découverte sensorielle positive de son corps.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les conditions et les principes fondamentaux de la mise en place d'un atelier relation/bien-être à visée non thérapeutique.
- Prendre conscience de son rapport au corps, au corps de l'autre et des caractéristiques du rapport aux corps des différents profils de résidents.
- Utiliser des techniques de relaxation et de détente musculaire et en connaître les ressentis corporels provoqués.
- Accompagner les prises de consciences corporelles et psychologiques des résidents.
- Structurer l'animation d'un atelier bien-être et adapter sa progression aux besoins et aux attentes du/de la résident-e.

COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Intégrer des techniques psychocorporelles dans la conception d'un atelier relaxation et bien-être

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

- 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, ...

Tarifs
(Hors frais de déplacement)

550 € NET
par participant
2620€ NET
par groupe

Durée

14 heures / 2 jours

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

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.

Contact

0256610194
organisation@atelierdespratiques.fr
www.atelierdespratiques.fr

Réf.

M018_RELAX

Date version

Janvier 2025

PROGRAMME

Le rapport au corps

- Un bref rappel de notions d'anatomie et de physiologie du corps et de l'enveloppe corporelle.
- Le langage corporel et le rapport entre corps et état psychologique et physiologique.
- Les vécus corporels et la réceptivité propre à chaque résident.
- L'éthique dans la relation au corps et dans le respect de l'intimité du résident.

Les techniques de relaxation et de développement du bien-être

- Les différents types et formes de relaxation.
- Les bienfaits directs et indirects de la relaxation sur la santé, sur les douleurs ou sur les symptômes de pathologies.
- Les mécanismes psychologiques, physiques et émotionnels fondamentaux en jeu lors de la mise en place de temps de relaxation.
- Les techniques de concentration sur soi, d'écoute et d'accueil des émotions.
- Les exercices sur les sensations, les perceptions des énergies corporelles internes.
- L'expérimentation et l'appropriation de techniques de relaxation, de relâchement musculaire.
- Les différentes techniques de toucher, de détente et d'apaisement des différentes parties du corps.
- Les modes de communication et d'approches relationnelles adaptées : communication non-verbale, distance professionnelle, écoute, empathie.
- La conscience et l'accompagnement des vécus corporels, émotionnels et psychologiques.
- L'adaptation des techniques en fonction des pathologies et capacités des résidents et de leurs évolutions.

L'organisation d'un atelier autour des techniques de relaxation

- Les étapes d'un cycle d'animation bien-être ayant comme but de faciliter l'appropriation et la prise en compte du langage corporel.
- Le rôle et le positionnement de l'animateur d'un atelier relaxation.
- Le temps et l'espace dédiés à l'atelier bien-être et la prise du contexte de mise en place.
- Le matériel, les équipements et les conditions d'hygiène et de sécurité à respecter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Travaux en petits et grands groupes et temps d'échanges
- Mises en situation et jeux de rôles
- Analyse de situations vécues par les participants, réflexions individuelles et collectives et mutualisation de bonnes pratiques

INTERVENANT

Aurélien GUION,
Infirmier Diplômé d'État, Cadre de santé et
Formateur spécialisé sur la prise en charge
de la douleur. Dépositaire du Geste
Conscient d'Apaisement®.

SUIVI & ÉVALUATION

Exercices pratiques,
Mises en situation

CERTIFICAT DE RÉALISATION

Concevoir et animer des ateliers relaxation -
bien-être



CRÉER ET ANIMER UN ATELIER MÉMOIRE

PRÉAMBULE

Cette formation permet d'acquérir une méthodologie de création d'un atelier mémoire et les éléments pratiques permettant l'animation auprès de personnes dépendantes et en perte d'autonomie.

Au travers l'étude d'un cadre de remédiation cognitive, l'objectif de la formation est de s'outiller pour conduire une activité auprès d'un public dépendant en favorisant une revalorisation de l'image de soi et la création du lien social.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les différentes mémoires, leurs mécanismes, les facteurs favorisant et inhibant.
- Acquérir un savoir méthodologique et pratique pour créer un atelier mémoire.
- Conduire une séquence d'un atelier mémoire adaptée aux bénéficiaires.

COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Créer et animer un atelier mémoire pour les personnes dépendantes et en perte d'autonomie.

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

- 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, ...

Tarifs
(Hors frais de déplacement)

750 € NET
par participant
3930€ NET
par groupe

Durée

21 heures / 3 jours

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

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.

Contact

0256610194
organisation@atelierdespratiques.fr
www.atelierdespratiques.fr

Réf.

M009_MEMO

Date version

Janvier 2025

PROGRAMME

Comprendre et reconnaître les différentes mémoires, leurs mécanismes, les facteurs favorisant

Première journée

- Repérer nos différentes mémoires.
 - Mémoires sensorielles.
 - Mémoires à court terme, mémoire de travail.
 - Mémoires à long terme.
- Comprendre le processus de mémorisation : encodage, stockage, restitution.
- Connaître les aspects facilitateurs et inhibiteurs de la mémoire.
- Connaître les différents troubles mnésiques.

Mettre en place un atelier mémoire

Deuxième journée

- Le cadre nécessaire : constitution d'un groupe, lieu, temps...
- Découvertes des différents exercices qui peuvent être proposés.
- Élaboration des séances d'atelier selon la population et son potentiel.
- Mise en œuvre d'une grille d'évaluation.

Réaliser et animer l'atelier mémoire

Troisième journée

- Élaboration de plusieurs séances en fonction des besoins repérés.
 - Utilisation des exercices proposés.
 - Création de nouveaux exercices adaptés à la population.
- Entraînement à l'animation.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques.
- Expérimentation par de nombreux exercices.
- Production par les participants d'exercices, de jeux, d'activités.
- Mises en situations.
- Cahier d'exercices et livret du stagiaire.

INTERVENANTE

Karine FOLSCHWEILLER,
Ergothérapeute auprès d'adultes
polyhandicapés et polytraumatisés et
personnes âgées dépendantes et
formatrice.

SUIVI & ÉVALUATION

Exercices pratiques,
Mises en situation,
Quizz

CERTIFICAT DE RÉALISATION

CRÉER ET ANIMER UN ATELIER MÉMOIRE



COMMENT DONNER UNE PLACE AUX RÉSIDENTS ? SE RACONTER ET REFAIRE EXISTER LEUR HISTOIRE DE VIE, ATELIERS « THÉÂTRE DE CRÉATION » - NIVEAU 1

PRÉAMBULE

Les usager-e-s des établissements médico-sociaux sont en situation de fragilité et nécessitent un accompagnement bienveillant, qui doit tenir compte de la singularité de chacun-e à travers leurs histoires de vie, leurs besoins, leurs attentes afin de révéler tous leurs talents.

Comment révéler ces talents ? De nombreuses approches, méthodes sont proposées aux professionnel-le-s pour les aider à donner du sens, de l'humanité à leurs accompagnements quotidiens.

Pour compléter leurs compétences dans ce domaine, l'Atelier des Pratiques propose cette formation qui vise à aider les professionnel-le-s, à travers les outils du « théâtre de création »* à repérer les attentes des résident-e-s pour révéler et exprimer leurs talents, leur identité, dans un projet commun.

* Le théâtre de création est une action créative inspirée de ce que l'on entend, voit, ressent et vit autour de nous et que nous transformons en mise en scène à partager. Le théâtre de création peut être une lecture imagée, un conte sonore, une anecdote mise en scène... Elle naît des ressources des personnes et de leur environnement et se concrétise par l'énergie créative d'un collectif.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'initier à la construction d'un atelier « théâtre de création »
- Développer sa capacité à écouter, observer, les talents des résidents
- Repérer sa posture professionnelle dans l'animation d'un projet collectif

COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Élaborer un atelier « théâtre de création » pour permettre au résident d'exprimer et d'identifier sa place au sein d'un collectif.

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).

Tarifs
(Hors frais de
déplacement)

790 € NET
par participant
4110€ NET
par groupe

Durée 21 heures / 3 jours

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

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.

Contact

0256610194
organisation@atelierdespratiques.fr
www.atelierdespratiques.fr

Réf. M044_THEA

Date version Janvier 2025

PROGRAMME

Découverte du « théâtre de création »

- Développement de sa capacité d'écoute et d'observation des talents des résidents
- Initiation à la construction d'un atelier « théâtre de création »
- Échanges autour des actions possibles et des choix d'actions à tester
- Expérimentation du « théâtre de création »

Méthodologie d'animation du « théâtre de création »

- Poursuite de l'expérimentation du « théâtre de création »
- Identification des enjeux liés à sa posture professionnelle dans l'animation d'un projet collectif
- Évaluation des deux premiers jours de formation et définition des objectifs inter session

Réflexivité autour du « théâtre de création »

- Échanges et retours sur expérimentations inter session
- Analyse des situations et définition des points d'amélioration
- Expérimentations en groupes
- Analyse collective des situations
- Réalisation d'un bilan comprenant l'évaluation de la formation et les perspectives d'actions

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et conceptuels
- Mises en situations d'improvisation théâtrale
- Partage d'expériences : travail réflexif et collaboratif

INTERVENANT	SUIVI & ÉVALUATION	CERTIFICAT DE RÉALISATION
Kristof BINTNER, Consultant-Formateur	Exercice de technique d'animation, Exercices théâtrales	COMMENT DONNER UNE PLACE AUX RÉSIDENTS ? SE RACONTER ET REFAIRE EXISTER LEUR HISTOIRE DE VIE, Ateliers « théâtre de création » - Niveau 1