



ACCOMPAGNER ET SOIGNER SANS S'ÉPUISER EN MAINTENANT ET EN RENFORÇANT SA FORME ET SA CONDITION PHYSIQUE

PRÉAMBULE

Nous savons tous que l'activité physique procure de nombreux bienfaits qui touchent la santé physique, la condition physique, la santé psychologique et cognitive et la santé psycho-sociale. La promotion de sa pratique régulière n'est plus à faire et il s'agit dorénavant de trouver les ressources et la motivation pour passer à l'action.

Dans notre secteur, la spécificité de la fonction de soignant nécessite de posséder un capital d'énergie corporelle important et de le maintenir tout au long des journées de travail.

L'accompagnement et les soins de proximité auprès de patients, de personnes en situation de handicap ou de grande dépendance réclament effectivement de posséder une condition physique importante. Le quotidien d'un professionnel de santé ou du secteur médico-social requière une composition corporelle, une capacité musculaire et une exigibilité d'un niveau élevé pour la réalisation des actes de soins et d'accompagnement.

Il va également de soi qu'une bonne santé physique contribuera de manière très significative à améliorer les capacités d'attention et de vigilance, à diminuer le stress et l'anxiété, à améliorer l'humeur, ... Autant de composantes indispensables à l'exercice d'un professionnel du soin et de l'accompagnement de proximité.

Enfin, bien évidemment, ce "bien-être corporel et physique" va permettre de renforcer nos capacités à interagir avec l'autre et d'améliorer les relations interpersonnelles si importantes et présentes dans la relation de soin d'une part, et d'autre part dans le travail d'équipe.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appliquer des stratégies simples et efficaces pour être plus actifs au quotidien
- Intégrer la pratique d'une activité physique dans un rythme de travail
- Avoir recours à ses ressources corporelles pour effectuer des mouvements adaptés et développer son endurance musculaire
- Connaître et appliquer les bases d'une alimentation adaptée et équilibrée pour l'exercice d'une journée de travail de grande amplitude.

En d'autres termes, la finalité de la formation est "d'apprendre" ou de "ré-apprendre" à bouger le mieux possible pendant son exercice professionnel, voir au delà.

COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Maintenir et renforcer sa forme et sa condition physique nécessaire à l'exercice de sa fonction de professionnel du soin et de l'accompagnement de proximité.

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

- Aucun pré-requis spécifique.

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.	M050_CONDP
Date version	Novembre 2025

PROGRAMME

Préalable

- L'importance de l'entretien de la masse musculaire : pourquoi ? comment ?
- Stratégies pour pratiquer une activité physique au quotidien correspondant aux besoins et au rythme de chacun.

L'apprentissage des mouvements en toute sécurité

- Rappels des bases pour mobiliser une charge additionnelle
- Rappels sur les postures : analyse et correction des postures au travail ou lors d'exécution de certaines tâches spécifiques
- Prendre conscience de son dos : dos rond, dos plat
- Les points clés de sa posture en situation d'urgence
- Les exercices réparateurs et préventifs
 - Lutter contre les tensions musculo-squelettiques : exercices d'échauffement musculaire
 - Libérer les contractures cervicales : exercices de mobilisation des omoplates
 - Libérer les contractures musculaires : exercices de flexion
 - Soulager le milieu du dos : exercices de gainage

Les pratiques organisationnelles favorables à l'activité physique au travail

- Astuces pour intégrer la pratique d'activités physiques en milieu de travail
- Les pauses et les réunions actives, comment les intégrer au travail ?
- ...

Alimentation et maintien du tonus corporel

- La composition des repas adaptés au différents moment du cycle de travail et de repos
- Repères simples et conseils sur les quantités et les fréquences de certains aliments et boissons
- L'alimentation pendant les pauses

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'exposés et de pratique
- Dossier technique remis au stagiaire.
- Exercices pratiques : ces deux jours de formation sont actifs, l'appropriation des techniques nécessite la réalisation d'exercices physiques encadrés (Tenue de sport et tapis de sol sont nécessaires)

INTERVENANTE

Anne-Soizic GUION,
Éducatrice sportive et éducatrice médico-
sportive spécialisée dans les pratiques
thérapeutiques sportives.

SUIVI & ÉVALUATION

Questionnaire écrit,
Réalisation d'exercices pratiques

CERTIFICAT DE RÉALISATION

ACCOMPAGNER ET SOIGNER SANS
S'ÉPUISER EN MAINTENANT ET EN
RENFORÇANT SA FORME ET SA
CONDITION PHYSIQUE



ACCOMPAGNER ET SOIGNER SANS S'ÉPUISER EN GÉRANT LE STRESS ET LES TENSIONS PSYCHOLOGIQUES

PRÉAMBULE

Les mots tension, stress, épuisement, résonnent de plus en plus à nos oreilles. Les tensions sont des réactions normales de notre organisme. Elles sont inévitables et parfois indispensables. Au cours de ce stage, diverses techniques préventives seront proposées pour une gestion originale et efficace du stress. Elles permettent de prendre soin de soi tout en redonnant un sens à son travail.

Cette formation a pour but de développer des stratégies simples et efficaces pour éviter l'essoufflement professionnel. Une situation stressante pour l'un-e ne l'est pas forcément pour l'autre, et une situation habituellement peu stressante peut le devenir si nous sommes fatigué-e-s et émotionnellement vulnérables. De là vient l'importance de bien se connaître quand nous accompagnons des personnes en situation de handicap, de dépendance et de perte d'autonomie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre et identifier les facteurs de stress et de tensions liés aux situations d'accompagnement.
- Utiliser des techniques préventives psycho-corporelles pour gérer les tensions et le stress.
- Identifier ses propres ressources pour éviter l'essoufflement professionnel.

COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Appliquer des stratégies simples et efficaces pour éviter l'essoufflement professionnel

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 (3 ^e journée facultative en +1)
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.	M021_STRESS
Date version	Novembre 2025

PROGRAMME

Séquence 1 : le stress et l'approche corporelle

Première journée

- Fonctionnement physiologique et psychologique du stress.
- Le syndrome d'épuisement professionnel ou «Burn out syndrom».
- Les répercussions corporelles du stress - Les solutions simples et applicables.
- Les techniques isolées : les techniques corporelles (Bioénergie de LOWEN, notion d'énergie corporelle, exercices anti-stress, relaxation et réflexinésie, méthodes de revitalisation : postures, étirements, la voix et le rire).

Séquence 2 : la gestion du stress, "aller plus loin que l'élimination des symptômes"

Première et deuxième journée

- Déterminer ses besoins psychologiques.
- Les outils relationnels : l'écoute, l'intuition.
- Poser un cadre relationnel dans les situations stressantes : l'agressivité.
- Déterminer les zones de mouvance et les zones de permanence.
- Informations sur la communication verbale et non verbale : les techniques du toucher.

Séquence 3 : les méthodes préventives, "éliminer le stress plutôt que de vivre avec"

Deuxième journée

- Activité de réflexion sur sa santé et son bien-être : la notion d'état basal.
- Réflexion sur le paradoxe des émotions.
- La place de la médiation corporelle face aux situations difficiles : angoisse, prostration, souffrance, agressivité.
- Comprendre et développer son intuition pour s'apaiser et être apaisant.
- Les principes élémentaires : respirer, s'exprimer, prendre des décisions, évaluer le plaisir.

Séquence 4

Troisième journée facultative, à distance des deux premières

- Bilan des observations et applications des solutions envisagées.
- Les tensions corporelles et la lecture du corps.
- Développer une stratégie de prévention et de gestion du syndrome d'épuisement.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Exercices pratiques.
- Etudes de cas.

INTERVENANT

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

SUIVI & ÉVALUATION

Étude de situation,
Questionnaire écrit,
Réalisation d'exercices pratiques

CERTIFICAT DE RÉALISATION

ACCOMPAGNER ET SOIGNER SANS
S'ÉPUISER EN GÉRANT LE STRESS ET LES
TENSIONS PSYCHOLOGIQUES