

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

Une approche pratique pour prendre soin de soi

Durée
14 h / 2 j

Effectif
6 à 12

Modalité
Présentiel

Réf.
PRO-2027-13

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.

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.

L'accompagnement et les soins de proximité auprès de patients, de personnes en situation de handicap ou de grande dépendance, nécessitent de posséder une condition physique conséquente ainsi qu'un capital énergie à conserver durant toute la journée. 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·e professionnel·le du soin et de l'accompagnement de proximité. 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. 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

- Utiliser des stratégies simples pour maintenir et renforcer sa condition physique nécessaire à l'exercice de sa fonction de professionnel du soin et de l'accompagnement de proximité.

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.

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

Tarif individuel
550 € NET

Tarif groupe
2660 € NET

(Hors frais de déplacement)

PROGRAMME

Connaissances socles

- 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·e.

L'apprentissage des mouvements en toute sécurité

- Rappel des bases pour mobiliser une charge additionnelle.
- Rappels sur les postures : analyse et correction des postures au travail ou lors d'exécution de certains 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

- Apports théoriques (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 confortable conseillée).

SUIVI DES ACQUIS

- Exercices pratiques.
- Questionnaire.

INTERVENANTE

Anne-Soïzic GUION, formatrice et éducatrice médico-sportive

NOUS CONTACTER

02 56 61 01 94

organisation@atelierdespratiques.fr

www.atelierdespratiques.fr

Date version : 21/05/2026

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

Une approche pratique pour prendre soin de soi

Durée
14 h / 2 j

Effectif
6 à 12

Modalité
Présentiel

Réf.
PRO-2027-12

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.

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.

COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Appliquer des stratégies simples et efficaces pour gérer le stress et éviter l'essoufflement professionnel.

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.

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

Tarif individuel
550 € NET

Tarif groupe
2660 € NET

(Hors frais de déplacement)

PROGRAMME

Le stress et l'approche corporelle

- 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).

La gestion du stress : "aller plus loin que l'élimination des symptômes"

- 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.

Les méthodes préventives : "éliminer le stress plutôt que de vivre avec"

- 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.

Une troisième journée de formation est possible à distance des deux premières (non inclus dans ce programme)

- 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.
- Études de cas.

SUIVI DES ACQUIS

- Réalisation d'exercices pratiques.
- Études de cas.
- Questionnaire.

INTERVENANT

Aurélien GUION, formateur spécialisé dans l'utilisation des approches psychocorporelles (Infirmier diplômé d'État, Cadre de santé)

NOUS CONTACTER

02 56 61 01 94

organisation@atelierdespratiques.fr

www.atelierdespratiques.fr

Date version : 21/05/2026