

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