Formation : « Kit anti-stress et les bases de la Relaxation pour vos patients »

(Apprendre des techniques de Relaxation pour Soi et Faire Faire – les « gestes de 1er Yoga »)

Code Formation : GPY-R-PRES

Rq : inclut la Formation : KAS-R-PRES

Objectifs

- S'apaiser lors de situations stressantes
- Créer ses « Kits anti-stress » à l'aide d'un jeu de cartes (fournis) pour faire face à diverses situations
- Mettre en pratique la Relaxation et les outils de Respiration
- Concevoir des séances courtes pour ses patients
- Identifier et adapter les points de vigilance selon les patients / bénéficiaires / résidents

Contenu

- Pratiques de Techniques de Respirations pour expérimenter et ressentir les effets
- Debriefs et explications de la pratique
- Apprentissage de l'utilisation du « kit anti-stress » pour soi
- Apprentissage de comment créer une courte séance à partir d'une « boîte à outils » de postures pour « faire faire » aux personnes dont on prend soin
- Adapter les séances selon :
  - Les points de vigilances
  - Les pathologies, difficultés… et capacités des patients
  - La durée dont on dispose
  - Si c'est en individuel ou collectif

Modalités pédagogiques et évaluations

- Support stagiaires : jeu de cartes et « mémos guides »
- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Les +

+ Cartes « Kits anti-stress » fournies
+ Livret « Boîte à outils »
+ Mémo de Relaxations guidées
+ Exercices d'application adaptés aux métiers des participants
+ Possibilité d'une formule sur-mesure

Public & Prérequis

Toute personne intervenant auprès de publics dits « fragilisés »

Pas de prérequis

Durée et Nb de participants

1/2 journée (3,5 h)

12 personnes maximum

Coût

A partir de 700 € HT*

* TVA Non applicable
* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en intra, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr
06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof de Yoga et de Yoga adapté, Art-thérapeute et Prof d'improvisation théâtrale.
Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles et du développement de la confiance et estime de soi. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.