

FABALAB SARL

Mach 5 - Avenue des Hauts Grigneux
76420 Bihorel



Programme "Savoir prendre soin de soi quand on prend soin des autres"

Public(s) concerné(s) : Personnels soignants, auxiliaires de vie, ASH, éducateurs.trices, personnels de crèches, aidants, ASH ..

Pré-requis nécessaires : Pas de pré-requis.

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Comprendre l'importance et les enjeux de prendre soin de soi lorsqu'on a la responsabilité d'accompagner et/ou de prendre soin de quelqu'un d'autre.
- Acquérir des techniques de respiration et relaxation autonomes.
- Maîtriser des outils pour prévenir le stress et réguler ses émotions.

Contenu de la formation

- Connaître les mécanismes du stress et comprendre ses effets sur le plan physique, intellectuel et relationnel.
- Comprendre le fonctionnement de notre cerveau et nos réactions face aux émotions.
- Découvrir des techniques de respiration favorisant la détente et s'entraîner.
- Découvrir des exercices de visualisation facilitant la "reconnexion à soi", pour se recentrer et se ressourcer en cas de besoin.

FABALAB SARL - Mach 5, Avenue des Hauts Grigneux 76420 Bihorel

SIRET : 887 807 691 00019

N° déclaration d'activité : 28 76 06 185 76 (auprès du préfet de la Région de Normandie)

© Fabalab SARL - Tous droits réservés.

- Initiation à l'aromathérapie : connaître les huiles essentielles aux propriétés psycho-émotionnelles et savoir les utiliser.
- Savoir créer sa "trousse d'urgence" pour une relaxation accessible à tout moment.
- Techniques d'auto-massage : améliorer son sommeil, prévenir le surmenage, apaiser les maux de tête et diminuer les tensions dans la nuque.
- Découvrir la réflexologie : origine, bienfaits et contre-indications.
- Initiation à la réflexologie palmaire : techniques d'auto-stimulation et relaxation palmaire.

Moyens techniques et pédagogiques utilisés :

- Projection d'un support pour les contenus théoriques.
- Exercices pratiques individuels et en sous-groupes.
- Étude de cas à partir de situations vécues.
- Auto-entraînement et ateliers personnalisés.

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation en fin de formation (QCM).

Durée de la formation : 21 heures

Modalités d'accès : dossier d'inscription à remplir (envoyé par mail sur demande).

Délai d'accès : 22 et 23 avril 2021 + 3 mai 2021 (date limite d'inscription 17/03/2021).

Pour les formations en intra : nous contacter pour une programmation sur mesure.

Téléchargez votre fiche d'inscription en cliquant [ici](#)

Nombre de participants minimum : 4

Nombre de participants maximum : 12

Tarif(s) :

Financement personnel et auto-financement (par stagiaire) : 660e HT

Financement par organisme (par stagiaire) : 810e HT

Pour les formations en intra : le tarif sera communiqué après étude des besoins.

Lieu :

LE FABALAB

Mach 5 Avenue des Hauts Grigneux 76420 Bihorel

(possibilité de formation en intra sur demande)

Accessibilité aux personnes handicapées

Les locaux du Fabalab sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

En cas de situation de handicap, contactez-nous en amont de la formation afin d'envisager les modalités d'adaptation de la formation.

Intervenant.e(s) :

Élodie Avenel, Éducatrice spécialisée, formée à la PNL.

Laure Hamel, Coach professionnelle et Sophrocoach certifiée R.N.C.P.

Capucine Delacroix, Consultante en aromathérapie et phytothérapie.

Marion Richard, Socioesthéticienne.

Caroline Hucher, Réflexologue.

Contact :

Référent administratif

Elodie Avenel

06 36 98 51 67

formation.fabalab@gmail.com

Version en date du 06/01/2021

FABALAB SARL - Mach 5, Avenue des Hauts Grigneux 76420 Bihorel

SIRET : 887 807 691 00019

N° déclaration d'activité : 28 76 06 185 76 (auprès du préfet de la Région de Normandie)

© Fabalab SARL - Tous droits réservés.