



## Programme

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

### Présentation

Se consacrer au bien-être d'autrui, répondre aux besoins de l'autre et donner de soi apparaît comme une priorité selon sa profession, sa vocation ou la nécessité de s'adapter à une épreuve de vie touchant un proche.

Or pour pouvoir aider au mieux et prendre soin des autres, il est fondamental d'être d'abord en état de le faire.

D'avoir suffisamment pris soin de soi pour être en capacité de donner le meilleur de soi-même, de préserver l'écoute et la bienveillance.

Cette formation a pour but de montrer l'importance de prendre soin de soi pour prendre soin des autres du mieux que possible et dans le temps, en donnant des clés pratiques d'autonomie au bien-être, facile à mettre en place dans son quotidien.

**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

### Jour 1

- 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.
- 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.

### Jour 2

- Techniques d'auto-massage : améliorer son sommeil, prévenir le surmenage, apaiser les maux de tête et diminuer les tensions dans la nuque.
- Réflexologie et relaxation : présentation et origine.
- Réduire son stress à l'aide de techniques d'auto-stimulation et relaxation palmaire.

### Jour 3

- Échanges et feedbacks sur la mise en pratique dans le quotidien.
- Remise à mémoire des différents concepts.
- Perfectionnement et entraînement dans la maîtrise gestuelle.

### **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 :** 6

**Nombre de participants maximum :** 12

### **Tarif(s) :**

Financement personnel et auto-financement (par stagiaire) : 420 HT

Financement par organisme (par stagiaire) : 540€ 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 sur site 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 10/02/2021

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.