

PROFESSIONNELS DE SANTÉ LIBÉRAUX : Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

OBJECTIF DE LA FORMATION	CONTENU DE LA FORMATION
<p>A L'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :</p>	<p>JOUR 1 : 8 heures</p>
<p>Mettre en lumière leur mode de fonctionnement en tant que soignant</p>	<p>Matin :</p>
<p>Limiter l'impact de la charge mentale</p>	<p>8h45 - 10h00</p>
<p>D'appliquer les différentes pratiques psycho-corporelles dans leurs quotidiens professionnel et personnel</p>	<p>Présentation des stagiaires et de leur problématique</p>
<p>OBJECTIF PÉDAGOGIQUE</p>	<p>10h00 - 10h15</p>
<p>Identifier les facteurs responsables de la charge mentale</p>	<p>Prise de conscience de la problématique du burn-out chez les soignants</p>
<p>Déterminer son besoin du moment avec la météo intérieure</p>	<p>10h15 - 11h00</p>
<p>Appliquer les différentes techniques de ressourcement pour réaliser ses soins au mieux</p>	<p>Comprendre la charge mentale et ses conséquences sur la motivation au travail</p>
<p>Retrouver le plaisir de travailler</p>	<p>11h00 - 11h15 : Pause</p>
<p>Élaborer sa routine d'exercices</p>	<p>11h15 - 12h00</p>
<p>PUBLIC CONCERNÉ</p>	<p>Appliquer les différentes techniques respiratoires selon son besoin du moment</p>
<p>Professionnels de santé libéraux : masseur-kinésithérapeutes, infirmières, orthophonistes, orthoptistes, ostéopathes, médecins, pharmaciens, pédicures-podologues...</p>	<p>12h00 - 12h30</p>
<p>PRÉ-REQUIS</p>	<p>Situer ses pensées, son attitude, ses sensations corporelles et ses émotions : PACE</p>
<p>Aucun.</p>	<p>12h30 - 13h00</p>
<p>MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION</p>	<p>Apprendre à s'évader grâce à ses sens pour se ressourcer</p>
<p>À partir du site :</p>	<p>Notion de VAKOG</p>
<p>https://annecyformationsante.com/inscription/</p>	<p>Après-midi :</p>
<p>PRISE EN CHARGE :</p>	<p>14h00 - 14h30</p>
<p>MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION</p>	<p>Apprentissage et intérêts de la micro-sieste</p>
<p>Partie théorique et pratique en alternance</p>	<p>14h30 - 15h00</p>
<p>QUIZZ pré-post formation, en salle</p>	<p>Protocole de la Dynamisation psycho-physiologique</p>
<p>Documents fournis sous forme papier</p>	<p>15h00 - 15h30</p>
<p>DURÉE DE LA FORMATION</p>	<p>Notion de chronovigilance</p>
<p>1 jour / 8 heures</p>	<p>Petits ajustements inconscients rendus conscients</p>
<p>FORMATEUR(S)</p>	<p>Protocole de la Régulation du niveau d'activation</p>
<p>ARANIAS Déborah, MKDE, D.I.U. Santé intégrative et pratiques psycho-corporelles.</p>	<p>15h30 - 15h45 : PAUSE</p>
<p>Laurent Torres (Anncy formation Santé)</p>	<p>15h45 - 16h15</p>
<p>Organisme de formation N° 82 74 02923 74</p>	<p>Intérêts de la pratique régulière du "sas petits bonheurs"</p>
<p>8 avenue champ fleuri - 74600 Seynod - Annecy</p>	<p>16h15 - 16h45</p>
<p>Tel : 04 50 52 02 20 ou 06 78 85 54 92</p>	<p>Synthèse de tous les outils vus dans la journée, appliqués à une journée type</p>
<p>Email : afs.formations@gmail.com</p>	<p>16h45 - 17h45</p>
	<p>Tour de table des stagiaires</p>

PROFESSIONNELS DE SANTÉ LIBÉRAUX : Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

Nature de l'action définie à l'article L.6313-1 du code du travail : Actions d'adaptation et de développement des compétences

Méthodes pédagogiques

- **Méthode participative – interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.
- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée sur l'apprenant qui consiste à lui apporter de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie Cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques par binôme.

Supports pédagogiques

- Fourniture des supports de cours de la formation, version papier.
- Vidéo-projecteur : Diaporama de la formation.
- Matériel de démonstration.
- Matériel de simulation.
- Matériel d'exercices.

Modalités d'évaluation

- Une évaluation pré et post formation sera demandée aux participants.
- Le Formateur résumera chaque partie de son cours et s'assurera que chaque participant a intégré son contenu.
- Le Formateur s'assurera que chaque participant exécute correctement les gestes thérapeutiques et l'exécutera avec lui, si nécessaire.
- En fin de formation, un temps de questions-réponses sera proposé afin d'éliminer des points non compris.



A l'inscription vous recevrez le contrat et le livret d'accueil pour votre formation

Laurent Torres (Anncy formation Santé)

Organisme de formation N° 82 74 02923 74

8 avenue champ fleuri - 74600 Seynod - Anncy

Tel : 04 50 52 02 20 ou 06 78 85 54 92

Email : afs.formations@gmail.com