

Pratiques de prendre soin de soi pour les soignants

PUBLIC

Tout professionnel

PREREQUIS

La formation doit pouvoir avoir lieu dans une salle spacieuse et tempérée

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 personnes maximum

DUREE

2 jours soit 14 heures

INTERVENANTE

Maitrise STAPS, Brevet d'état EGDA et professeure Qi Gong

MODALITES PRATIQUES

- . Formation en présentiel
- . Intra et inter établissement
- . Prochaine session
17, 18 juin 2026
A Arzacq (64)
- . Devis sur simple demande
- . Accessibilité handicapé :
Nous consulter
- . Inscription par mail / téléphone

VALIDATION

Attestation de formation

DISPOSITIF DE L'ACTION

En amont : Prévisite, recueil des besoins des participants

Au cours de formation :

Evaluation lors des mises en situation, des études de cas et réflexions de groupe

En fin de formation :

Evaluation des acquis par post-test et évaluation de la satisfaction des participants

A 3-6 mois : Evaluation à distance

Cette formation vise à transmettre des outils concrets de ressourcement et d'autorégulation pour les professionnels du soin et de l'accompagnement. Elle s'appuie sur des pratiques corporelles douces, énergétiques et introspectives accessibles à tous : Qi Gong, cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, relaxation guidée et auto-massage. L'approche favorise une écoute bienveillante de soi et une meilleure prévention de l'épuisement professionnel.

La pratique est valorisée en vue de l'appropriation effective des exercices.

OBJECTIFS

Le stagiaire sera capable de ...

- Reconnaître les signes de stress et de fatigue
- S'initier à des pratiques respiratoires, de recentrage, de détente et de ressourcement
- Développer des habitudes de régulation émotionnelle et physique
- Favoriser un climat de bienveillance envers soi-même

PROGRAMME

Module 1 : Pourquoi écouter son corps ?

- A la recherche d'un équilibre physique, émotionnel, mental
- Les marqueurs de fatigue, d'épuisement, de charge émotionnelle, de stress
- Cartographie corporelle
- Les ressources propres à chacune et chacun :

Atelier « Instant ressource » : identification des ressources et ancrage

Module 2 : Pratique et répétition en vue d'une appropriation personnalisée

- Exercices ciblés pour maintenir sa vitalité et son équilibre : respiration, détente, ancrage, régulation émotionnelle
- La respiration, une clé d'harmonie globale
- La cohérence cardiaque : principe, pratique guidée, bienfaits
- Automassages et conscience corporelle
- Exercices de base de Qi Gong : postures d'ancrage, détente du corps, centrage, mouvements lents et fluides, respiration synchronisée, présence à soi
- Relaxation guidée : scan corporel
- Méditation de pleine conscience : la présence à soi, aux sensations, à la respiration
- Atelier "l'instant ressource" : créer sa bulle de calme intérieur
- Intégration : comment revenir à soi au quotidien ? dans le cadre du travail ?

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Animation participative et interactive
- Echange et une analyse des pratiques en vue d'une application au quotidien
- Eclairages théoriques
- Pratiques adaptées aux capacités de chacun
- Prise en compte des expériences et des situations concrètes rencontrées par les participants
- Remise d'un livret « boîte à outils de détente quotidienne » et de vidéos supports de pratiques

Merci de prévoir une tenue adaptée à la pratique (type survêtement), des chaussures souples, des chaussettes chaudes, et d'apporter un bâton d'art martial (à défaut, un manche à balais), un coussin, un tapis de sol et un plaid

La durée et le contenu de cette formation sont personnalisables en fonction de vos besoins