



## ***Intégrer la relaxation dans l'accompagnement du patient, de la personne, de l'apprenant Niv I***

<b>Public</b>	Professionnels de la santé ; personnel hospitalier, HAD, AMAPA ; aidants familiaux, particuliers travaillant ou envisageant de travailler dans le domaine médical ; thérapeutes et futurs thérapeutes et accompagnants, enseignants
<b>Prérequis</b>	Intervenir régulièrement auprès de personnes atteintes de pathologies (Parkinson, TDAH, cancer, dyspraxie, dysarthrie, AVC, dysphagie, dysphonie, fibromyalgie, syndrome dépressif, troubles de la communication, de la concentration...)
<b>DISPOSITIONS PRATIQUES</b>	Effectif maximum : 30 participants
<b>Modalités et délai d'accès</b>	Inscription via notre bulletin d'inscription : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session
<b>Présentation générale</b> (problématique, intérêt)	Vous suivez des patients ou des personnes atteintes de pathologies dont les effets peuvent être soulagés par la relaxation. Cette formation vous apprendra les techniques à utiliser pour un maximum d'efficacité en un minimum de temps.
<b>Objectifs</b>	<p>Apprendre à déceler les signaux de stress, les tensions musculaires sur soi et sur le patient, la personne, l'apprenant, afin de l'aider à les conscientiser : par le toucher, la palpation et la parole</p> <p>Découvrir, explorer et analyser sur soi les différentes techniques de relaxation afin de les intégrer pour pouvoir en ressentir les effets sur son corps et sur son esprit en mesurant son niveau de tension sur une échelle subjective et en procédant à la palpation des muscles</p> <p>Apprendre à reproduire les techniques de relaxation pour les transmettre au patient de manière verbale ou par palpation</p> <p>Comprendre l'intérêt de la relaxation intégrée à la prise en charge de pathologies invalidantes pour être capable de l'expliquer au patient en argumentant et en utilisant des supports visuels facilitant la compréhension</p> <p>Intégrer un "répertoire" de pratiques à observer au quotidien pour aider le patient, la personne, l'apprenant, à ancrer un état de détente facile à maintenir grâce à des exercices simples à reproduire</p>



<b>Contenu de la formation</b>	<p><b>Programme détaillé :</b> Le contenu de la formation et le déroulement de la formation doivent être prévus et en adéquation avec les objectifs de la formation. Il doit retracer les différentes étapes intermédiaires et détailler la progression pédagogique</p> <p><b>Matin :</b></p> <p>Présentation de l'intervenante et des participants, restitution des besoins de chacun</p> <p>Evaluation du niveau de stress ressenti au quotidien comme base d'étalonnage : échelle de mesure du stress perçu adaptée de Chen et Williamson</p> <p>Evaluation des effets du stress ressenti à travers le corps : palpation des muscles, crispation, contracture, tensions au niveau du visage, des mâchoires, des épaules, du corps en général</p> <p>Pratique corporelle : relaxation guidée</p> <p>Partage, questions-réponses sur les ressentis du corps et du mental</p> <p>Comprendre le fonctionnement du corps et de l'esprit soumis de manière chronique au stress et aux émotions difficiles.</p> <p>Comprendre le fonctionnement du cerveau : les ondes cérébrales et les états de conscience (veille, relaxation, méditation, sommeil, coma)</p> <p>Les différentes techniques de Relaxation, exploration des différences</p> <p>Relaxation guidée</p> <p><b>Après-midi :</b></p> <p>Rappel des différentes techniques de Relaxation vues en fin de matinée</p> <p>Relaxation guidée</p> <p>L'intérêt de la relaxation au cours de la prise en charge du patient, de la personne, de l'apprenant en fonction des pathologies</p> <p>Mise en pratique à travers des exercices de relaxation à intégrer au quotidien</p> <p>Temps d'échange / questions- réponses / évaluation des pratiques</p>
<b>Modalités pédagogiques</b>	<p><b>Moyens pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices corporels, jeux de rôles, exposés ;</li><li>• Supports pédagogiques sur PowerPoint ;</li><li>• Matériel de vidéo projection ;</li><li>• Salle de Formation ;</li></ul> <p>Support de cours</p>



	<p><b>Méthodes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Active,</li><li>● Interrogative</li></ul> <p><b>Modalités :</b> Présentiel Point en amont de la formation avec restitution du besoin client. Point en fin de journée de formation, recueil des impressions. Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.</p>
<b>Moyens d'encadrement de la formation</b>	<p>Ortholistique s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permet l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques. Vidéo-projection. Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques.</p>
<b>Compétences / Capacités professionnelles visées</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Techniques</b></li></ul> <p>Apprendre à déceler les tensions musculaires sur le patient, la personne, l'apprenant, afin de désactiver celles-ci rapidement par le toucher, la palpation et la parole</p> <p>Apprendre à reproduire les techniques de relaxation pour les transmettre au patient de manière verbale ou par palpation</p> <p>Comprendre l'intérêt de la relaxation intégrée à la prise en charge ou l'accompagnement de pathologies invalidantes ou de situations vécues comme difficiles</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Relationnelles</b></li></ul> <p>Apprendre à déceler les signaux de stress chez soi et chez l'autre afin de les désactiver</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Transversales</b></li></ul> <p>Intégrer un "répertoire" de pratiques à observer au quotidien pour aider le patient à ancrer un état de détente facile à maintenir grâce à des exercices simples à reproduire</p>
<b>Durée</b>	Durée totale : 7 h 00
<b>Dates</b>	Samedi 4 novembre 2023
<b>Lieu(x)</b>	Etap'Habitat 2, rue Georges Ducrocq 57070 METZ



<b>Coût par participant</b>	Prix : 80 €
<b>Accessibilité</b>	 Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap. Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.
<b>Restauration</b>	Disponible sur place, non prise en charge par l'OF.
<b>Hébergement</b>	Non pris en charge par l'OF
<b>Responsable de l'action, Contact</b>	SEVESTRE Caroline Tel : 0683169213 Mail : carolinesevestre@aol.com
<b>Formateur /trice</b>	SEVESTRE Caroline Tel : 0683169213 Mail : carolinesevestre@aol.com
<b>Suivi de l'action</b>	Mise en place d'outils permettant de vérifier la réalité du suivi de la formation par les stagiaires ( <i>émargement par les stagiaires et le formateur, Attestation de stage</i> ) Une attestation de compétences sera remise à chaque stagiaire
<b>Evaluation de l'action</b>	Une évaluation de l'action ( <i>satisfaction des participants</i> ) et une autre sur le degré d'acquisition des compétences ( <i>tests, examens, fiches d'évaluation, entretiens...</i> ) sont à envisager. Evaluation des acquis (Mise en situation et QCM) / Corrections et échanges avec les stagiaires Evaluation de la prestation de formation « <b>à chaud</b> » ( <i>tour de table, cible, bilan écrit...</i> ). Evaluation des acquis au regard des objectifs attendus « <b>à froid</b> » ( <i>recommandée</i> ). Après 3 mois ou 6 mois.
<b>Pour aller plus loin</b>	Autres formations bientôt disponible : Intégrer la relaxation dans l'accompagnement du patient, de la personne, de l'apprenant Niv II Intégrer les techniques de méditation dans la prise en charge des douleurs