



FORMATIONS Pierre Flamion

SANTÉ & GESTES D'URGENCE



THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

MASSAGE MINUTE





MASSAGE MINUTE

Objectif



Le massage minute est une approche qui permet d'apporter un mieux-être rapide et simple au résident, patient, collègue ou aidant. Il permet également de renforcer la qualité relationnelle entre le professionnel et la personne fragilisée par son état de santé, ses douleurs et son anxiété et entre les professionnels entre eux.

Cette formation sur une journée permettra d'acquérir les connaissances suivantes :

- Contribuer au développement d'une prise en charge globale, individualisée et bienveillante.
- Développer les compétences nécessaires pour intégrer les dimensions de techniques de relaxation et du massage minute comme outils d'accompagnement et de soins pour détendre, apaiser et soulager.
- Savoir adapter les techniques aux besoins et attentes de la personne massée.
- Cerner les intérêts et limites de ces techniques dans sa pratique professionnelle.

Public



Tout public

Programme



QU'EST-CE-QUE LE STRESS ?

- DÉFINITION
- MÉCANISMES
- SYMPTÔMES PHYSIQUES
- PRISE DE CONSCIENCE DE SON PROPRE STRESS
- PREMIER CONTACT
- ÉROTISATION ET DÉSIR

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

- IMPACT DES ÉMOTIONS SUR LE COMPORTEMENT DU COEUR
- APPRENDRE A SE CALMER DANS L'INSTANT
- APPRENDRE A GÉRER SES ÉMOTIONS



MASSAGE MINUTE

Programme (Suite)



LE VIEILLISSEMENT, UN PROCESSUS INÉLUCTABLE

LE VIEILLISSEMENT PHYSIQUE – MODIFICATIONS ORGANIQUES

- Système endocrinien
- Système immunitaire
- Les organes des sens
- Régulation de la température corporelle

LE VIEILLISSEMENT, UN PROCESSUS INÉLUCTABLE

LE VIEILLISSEMENT DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL – MODIFICATIONS PSYCHOLOGIQUES

- Vieillesse du cerveau
- Fonctions cognitives
- Émotions et Personnalité
- Sommeil

MASSAGE MINUTE – DÉTENTE EN PRATIQUE

SENSIBILISATION – Du Tact...au Contact

- Les gestes de relation
- Le Toucher sécurisant

L'ERGONOMIE DU MOUVEMENT

- Posture du Soignant – utilisation du transfert du poids du corps

LE MIEUX-ÊTRE DU SOIGNANT

- Le massage minute anti-stress assis - entre Soignants
- Ses intérêts et limites

LES MESSAGES MINUTE DANS UN FAUTEUIL OU UN LIT

- Des mains
- Des pieds

LES MESSAGES DÉTENTE DE CONFORT ET DE MIEUX-ÊTRE

- Le dos
- Le visage – tête
- Le 'moulage' dans les draps



MASSAGE MINUTE

Méthode pédagogique



- Alternance de théorie et de mise en pratique
- Pédagogie active basée sur l'expérience des participants

Moyens Pédagogiques



- Matériel de projection
- Supports pédagogiques et documents pour les stagiaires

Formateur



L'intervenante dédiée pour cette mission est titulaire d'un DE d'Infirmière – APHP, d'une MST de Gestion & Management, ainsi que d'un DESS en Conseil et Organisation.

Elle est également diplômée en Réflexologie, Naturopathie et est Coach Bien-Être.

Avec de nombreuses années d'expérience pour avoir occupé entre autres les postes de Responsable de différents Services d'un Centre Cardiologique & d'une Clinique Chirurgicale, Surveillante de Soins, Infirmière, elle transmet aujourd'hui ses acquis dans le cadre de formations spécifiques et adaptées à l'Environnement Médical & Paramédical.

Durée



- 1 jour

Lieu



- Sur site
- 12 personnes maximum.