

BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

«De l'équilibre du corps à l'équilibre de l'esprit »

Prévention de l'épuisement et des RPS

Techniques douces de relaxation, respiration, étirements, méditation & pratiques de bien-être

Aperçu du programme

MODULE 1 : LA RELAXATION ET LA DÉTENTE DU DOS

- relaxation du dos par la respiration et par l'auto massage
- étirements des muscles responsables des tensions du dos

MODULE 2 : LA RESPIRATION ET LE DIAPHRAGME

- connaître et développer les trois niveaux de la respiration
- détente organique et équilibre émotionnel

MODULE 3 : L'ENRACINEMENT, équilibre souplesse et force

- souplesse et force pied et jambe,
- conscience de la marche

MODULE 4 : L'ASSISE EN SILENCE, entrée dans la méditation

- relaxer le haut du corps
- exercer les muscles profonds

MODULE 5 : LIBERATION EMOTIONNELLE DOUCE

- faire le point : bâillement, soupir, vibrations (« shaking »), bercement...
- pratiquer le Yoga du Rire et la méditation Taoïste du sourire intérieur

MODULE 6 : METTRE EN PLACE DES « ROUTINES » BIEN ÊTRE

Ce module reprend et organise en séquence « routine » de quelques minutes, les exercices des modules précédents.

Public concerné

Tout public et en particulier le personnel soignant, en petit groupe de 4 à 8 personnes

Moyens techniques

Supports audio et numérique sous forme de mini-séances à pratiquer entre les modules.

Les infos en +

Analyse des évaluations à chaud effectuée auprès de 5 groupes de 10 à 12 apprenantes en 2020, 2021, 2022 et 2023

Sur les 15 critères d'évaluation proposés, les apprenantes se disent **73 % Très satisfait** et **25 % Satisfait**, soit un taux de satisfaction positif de : **98 %**

Or, il est à noter que la question : 'La durée de la formation était-elle satisfaisante ?', les **2 % Peu satisfait** précisent : « trop courte », « il en manque », « devrait durer 1 année ».

Ce qui de notre côté, pour notre analyse, augmente notre taux de satisfaction de 2 %.

Nous pouvons donc considérer un taux de **satisfaction positif à 100 %**

CONCLUSION

Cette formation répond très favorablement aux attentes et besoins des apprenantes.

