



Techniques de régulation du stress à l'usage des professions médicales et paramédicales »

Durée

- 21 heures

Public

- Professionnels du secteur médical et paramédical

Compétences visées

- Utiliser des techniques de régulation du stress adaptées à une séance de thérapie
- Guider un exercice de régulation du stress : respiration, relaxation et posture
- Guider un exercice de régulation du stress : outils de pleine conscience et visualisation

Aptitudes visées

- Le praticien est en capacité de choisir et guider la technique de régulation du stress la plus adaptée aux besoins de son patient, lors d'une séance de thérapie.

Pré-requis

- Expérience dans le secteur médical ou paramédical.

Compétences requises

- aucune compétence requise

Moyens pédagogiques

- présentation théorique, support de cours papier, autodiagnostic, quizz, discussions, étude de cas, exercices pratiques, mise en situation.

Matériel nécessaire

- pour les formations en distanciel, se munir d'un ordinateur, d'une connexion internet, d'une webcam, d'un microphone.

Lieu

- Formation en présentiel : Centre de formation Harmoniz, 24 avenue de Saint Médard, 33700 Mérignac
- Formation à distance (visioconférence)

Tarif

- 750€ les trois modules.

Effectif

- de 4 à 10 participants

Modalités pédagogiques

- présentiel
- ou distanciel (visio-conférence) selon le contexte.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles d'émargement
- Evaluations de fin de module (QCM)
- Formulaire d'évaluation de la formation

Délai d'accès

- Inscription jusqu'à une semaine avant le début de la session.

Calendrier des prochaines sessions

- 09-10-11 décembre 2021
- 03-04-05 février 2022
- 14-15-16 avril 2022

Formation en entreprise possible, sur demande.

Prise en compte du handicap

- Dans un souci de nous adapter au public en situation de handicap, Harmoniz s'engage à mobiliser les ressources nécessaires et à solliciter les partenaires compétents pour permettre la compensation de ce handicap.

Equipe pédagogique :

- Les formateurs et intervenants ont une compétence et/ou expertise reconnue dans le domaine de formation.
- Fanny DURAND est la formatrice en charge de cette formation. Enseignante-formatrice pendant 20 ans, elle est à son compte depuis 3 ans dans la formation continue d'adultes. Elle intervient dans les secteurs public et privé en efficacité professionnelle, gestion du stress et développement personnel. Elle est formée en yoga (ENPY et RYE), en méditation de pleine conscience (SYMBIOFI et MBSR Aquitaine). Elle est également praticienne en MTC et Shiatsu (IFETM) et consulte à mi-temps dans son cabinet de Merignac (cours et soins en shiatsu, yoga, méditation de pleine conscience).

Descriptif de la formation

- ❖ **Module 1** : Techniques de régulation du stress adaptés à une séance de thérapie
 - **Compétence visée** : Utiliser les techniques de régulation du stress adaptées à une séance de thérapie
 - le phénomène de stress
 - les réactions psycho-corporelles du stress
 - les grandes techniques de régulation de stress : respiration, relaxation et postures
 - les grandes techniques de régulation de stress : outils de pleine conscience et visualisation

- ❖ **Module 2** : Régulation du stress par des exercices de respiration, relaxation et postures
 - **Compétence visée** : guider un exercice de régulation du stress : respiration, relaxation et postures
 - introduire, structurer, guider, clôturer un exercice de respiration
 - introduire, structurer, guider, clôturer une posture
 - introduire, structurer, guider, clôturer un exercice de respiration en mouvement
 - introduire, structurer, guider, clôturer une relaxation

- ❖ **Module 3** : Régulation du stress par des outils de la pleine conscience et la visualisation
 - **Compétence visée** : guider un exercice de régulation du stress : outils de pleine conscience et visualisation
 - introduire, structurer, guider, clôturer un scan corporel allongé
 - introduire, structurer, guider, clôturer un mouvement en pleine conscience
 - introduire, structurer, guider, clôturer une méditation en assise
 - introduire, structurer, guider, clôturer un exercice de visualisation