

ASBL Alegria



www.alegriasbl.com

479, bte 11, Chaussée de Jette

1090 Bruxelles

Téléphone : 0486 33 49 33

E-mail : asblalegria@gmail.com

Numéro d'Entreprise : 0840749775

PLAN DE FORMATION

TITRE: Relation d'aide par le toucher et le massage

OBJECTIFS

Au terme de la formation, les participant-es seront capables de:

- Acquérir des connaissances de base en anatomie et physiologie
- Déceler les contre indications du massage et du toucher
- Créer un cadre sécurisant
- Accueillir une personne dans l'expression de ses ressentis et émotions
- Créer une relation de confiance avec la personne
- Etablir un dialogue verbal et non verbal avec la personne
- Réaliser une anamnèse
- Mettre en pratique la structure d'un massage de façon fluide et cohérente
- Réaliser les gestes techniques adéquats
- Adapter le choix du type de massage en fonction de l'anamnèse et des besoins de la personne

CONTENU

Approche théorique :

- Notions d'anatomie et physiologie
- Respiration
- Conscience du ressenti
- La peau: limite de soi dans le toucher
- Le secteur cutané et ses multiples récepteurs
- Le fascia superficialis et l'aponévrose superficielle
- Langage émotionnel du corps
- Schéma corporel et image du corps
- Approche de la douleur chronique
- Contre indications du massage, du toucher
- Cadre de travail bienveillant et sécurisant
- Ethique
- Huiles végétales, huiles essentielles et hydrolats
- La musique et le silence

Accueil par le toucher : développement des capacités de perception par le toucher

- La main réceptrice, bienveillance dans le toucher pour soi et pour l'autre
- La main émettrice d'impulsions motrices

Apprentissage de techniques

- Respiration consciente pour se centrer
- Accompagnement de la personne dans la phase d'installation
- Accompagnement de la respiration par le toucher
- Gestes techniques en massage de la tête aux pieds: assis, couché avec et sans huile
- Structure de base d'une séquence de massage : 20min, 60min et 1h20min
- Pression de points réflexes de base

Réalisation d'un entretien d'anamnèse

MOYENS PEDAGOGIQUES

Articulation et alternance entre des temps de pratique corporelle et d'approche théorique

L'apprentissage est proposé dans une forme de circularité entre pratique et théorie. La pratique permet d'introduire la théorie, la théorie permet d'affiner l'adaptation des positions de massage.

La pratique corporelle comprend:

- des exercices pour soi pour apprendre à se centrer et développer la réceptivité dans les mains
- des gestes de massage effectués en duo pour pratiquer et recevoir

Les apports théoriques sont réalisés à partir de différents supports visuels: planches anatomiques, séquences vidéos, powerpoint.

Pratique et échange entre les sessions de cours

Les participants sont invités à organiser des échanges de massage entre les cours pour intégrer les apprentissages.

Temps d'échanges et réflexions dans des espaces ouverts de discussion pour mettre en lien les explorations pratiques et les expériences professionnelles dans une dynamique d'apprentissage collectif.

Supervisions

Les supervision/échange comprennent :

- des temps de partage en lien avec la pratique professionnelle
- des précisions théoriques en fonction des questions

Les supervisions en situation réelle offrent l'opportunité de recevoir un feedback complet dans un cadre défini par le-la participant-e.

- en proposant une séance complète

PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à des intervenants dans le secteur médico-social pour

- devenir un référent dans son équipe
- intégrer la dimension du toucher relationnel bienveillant dans le cadre de sa pratique des soins
- sacquerir des compétences relationnelles et en technique de massage pour mettre en place des séances de massage.

Le nombre de participants est limité à 16 maximum.

MOYENS D'EVALUATION

Processus d'autoévaluation tout au long de la formation

Un outil est proposé pour évaluer ses besoins de formation, l'évolution de ses compétences et analyser sa façon d'apprendre, d'intégrer les connaissances théoriques et pratiques.

En fin de formation, la personne est invités à identifier les compétences acquises pour animer des ateliers de conscience corporelle et les éléments qu'il souhaiterait approfondir, compléter.

FORMATEUR(S)-TRICE(S)

Virginie Verdier

Ergothérapeute

Master en Santé Publique orientation promotion/éducation santé

Agrégation de l'Enseignement Secondaire et Supérieur

CAPAES

Art-thérapeute (IRAME)

Praticienne en massage sensitif

Sabine Nafziger

Master en Gestion de l'environnement avec une spécialisation en droit de l'environnement

Thérapeute en relation d'aide

Praticienne Shiatsu

DUREE ET ORGANISATION

La formation complète dure 6 mois à raison d'une journée de cours par mois et de trois supervisions/échanges collectives.

Une supervision minimum dans une situation réelle est prévue.

En fin de formation, le-la participant-e est invité(e) à évaluer ses apprentissages. A l'issue de la formation, il/elle reçoit une attestation reprenant le contenu théorique et pratique et le nombre d'heures.

La formation peut être proposée sur le site d'une institution/association pour plusieurs membres d'une équipe soignante.

La durée et les modalités d'organisation sont alors adaptées si nécessaire et définies de commun accord avec la direction.

MODALITES D'INSCRIPTION

Pour l'inscription, le-la participant-e ou l'institution/association:

- remplit le formulaire en ligne
- envoie une page maximum reprenant son parcours professionnel, ses motivations pour suivre la formation, le lien avec ses projets actuels ou futurs

Le-la participant-e s'engage financièrement pour l'ensemble de la formation. Si une journée ne peut être suivie pour des raisons exceptionnelles et annoncées anticipativement avant le début, il/elle conviendra avec la coordinatrice de la formation la façon de "récupérer"

Les frais pédagogiques:

Une journée de cours: 95€

Une supervision/échange collective: 25€

Une supervision: 65€€

Au total: 710€

comprenant 6 journées, 3 supervison/échange collective, une supervision

Le paiement s'effectue:

- soit en une fois à l'inscription
- soit en deux fois