

Aides à domicile, Personnels soignants - PARCOURS EXPERTS RELAXATION PAR LA VOIX ET LE TOUCHER

Domaine Pro.
SANITAIRE ET SOCIAL



PUBLIC CONCERNE

- Aides à domicile, personnels soignants - Aidants familiaux

PRE-REQUIS

Aucun pour le niveau 1

Pour les professionnels ayant une base en sophrologie les niveaux 2 et 3 peuvent être abordés sans la pratique des niveaux précédents

DUREE

Jusqu'à 40 heures sur 10 demi-journées de 4 heures

CONTACT

commercial@cneap.fr

04 74 59 79 79

METHODES MOBILISEES

Le (la) formateur(trice) s'attachera à alterner apports théoriques et échanges d'expériences afin d'engager une démarche réflexive sur l'exercice quotidien de son activité professionnelle.

Exercices pratiques : les participants pratiquent pour eux-mêmes les différents exercices, puis animent une séance.

Un support pédagogique retraçant les principales connaissances à retenir sera fourni lors de la formation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Objectif général : Améliorer le confort de vie des usagers par des outils de relaxation et de gestion de la douleur

A l'issue de la formation vous serez capable de :

- Proposer des temps de relaxation physique et mentale aux usagers que vous accompagnez

DATES ET MODALITES D'ORGANISATION

- Formation en présentiel, inter ou intra-entreprises
- Dates sessions inter-entreprises : cf planning de l'année en cours
- Dates sessions intra-entreprises : à convenir avec vos services
- Horaires : 8h30-12h30 ou 13h30-17h30

LIEU DE LA FORMATION

- Dans nos locaux à Châbons (proche Colombe, Burcin, Biol, Val-de-Virieu)
- Dans nos locaux Saint Jean de Bournay (proche Bourgoin-Jallieu, Diémoz, Moidieu-Détourbe, Lieudieu)
- Dans les locaux de votre service

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Modalités d'inscription

Après signature du devis et de la convention de formation

Effectif

De 6 participants minimum à 12 participants maximum

Aides à domicile, Personnels soignants - PARCOURS EXPERTS RELAXATION PAR LA VOIX ET LE TOUCHER

MODALITES D'EVALUATION

- Auto-positionnement remis aux participants en amont de la formation
- Quiz d'évaluation des acquis en fin de formation
- Attestation d'acquis et attestation de formation remises en fin de formation

PROFIL DES INTERVENANTS

Formatrice sophrologue intervenant dans la gestion du stress et de la douleur

CONTENUS DE LA FORMATION

Niveau 1 : Les fondamentaux de la relaxation - 3 demi-journées

- Le concept de stress et son impact dans le quotidien
- Fonctionnement général de la relaxation
- Physiologie de la relaxation et outils de la sophrologie : respiration, relaxation dynamique et techniques spécifiques

Niveau 2 : Relaxation physique et mentale - 3 demi-journées

- Relaxer par la voix : Revisiter son corps ; La respiration douce
- Relaxer par le toucher : Simple présence du toucher pour accompagner la voix ; Massage doux du visage, des mains et des pieds
- Conduire une visualisation relaxante

Niveau 3 : Approche de la gestion de la douleur en sophrologie - 4 demi-journées

- Conscience du corps et sophrologie
- Techniques spécifiques de relaxation et d'approche de la douleur en sophrologie
- Protocoles spécifiques : prise en charge d'une douleur chronique, préparation à une intervention, accompagnement d'un patient douloureux

EVALUATIONS CERTIFICATIVES / SESSION D'EXAMEN

Aucune épreuve prévue

Aides à domicile, Personnels soignants - PARCOURS EXPERTS RELAXATION PAR LA VOIX ET LE TOUCHER

EQUIPEMENTS / ACCES

Saint-Jean de Bournay / Vallon Bonnevaux

- **Matériel et équipements :**

Salles standard équipées d'ordinateur et de vidéoprojecteur

Salle de puériculture avec 8 postes fixes équipés ; salle entretien des locaux et du linge équipée (balais trapèzes, balayage humide, etc.) ; cuisine pédagogique avec 8 postes équipés (cuisinière, four, matériel de cuisson) ; salle informatique.

- **Stationnement / Accès par transports :**

Plusieurs parkings à proximité, le plus proche étant accessible par la rue Jeanne d'Arc.

Transports en commun : lignes régulières Transisère : en provenance de Bourgoin-Jallieu (2090), Villefontaine (VFT02), Vienne (2900), Lyon (2960)

- **Accessibilité des locaux :** Oui partielle

Totalement accessibles : Salle de restauration, Bâtiment plateaux techniques. (Un poste pour les Personnes à Mobilité Réduite prévu par plateau technique), 2 places de stationnements PMR à l'intérieur de l'établissement.

Partiellement accessibles : Salles de formation (à l'étage et en rez-de-chaussée).

Autres : Bandes de guidage au sol pour les personnes déficientes visuelles

- **Restauration sur place** (7,90 euros le repas), plusieurs possibilités de snacking aux alentours
- **Hébergement :** Oui

Châbons / Vallon Bonnevaux

- **Matériel et équipements :**

Salles standard équipées d'ordinateur et de vidéoprojecteur

Salle de puériculture avec 2 postes fixes équipés + 3 postes mobiles ; salle entretien des locaux et du linge équipée (balais trapèzes, balayage humide, etc.) ; cuisine pédagogique avec 8 postes équipés (cuisinière, four, matériel de cuisson) ; salle informatique.

- **Stationnement / Accès par transports :**

Plusieurs parkings à proximité, devant l'établissement. Transports en commun : Gare SNCF à 15 minutes à pied.

- **Accessibilité P.M.R. des locaux :** Oui partielle

Totalement accessibles : Salle de restauration, Bâtiment plateaux techniques. (Un poste pour les Personnes à Mobilité Réduite prévu par plateau technique), 2 places de stationnements PMR à l'intérieur de l'établissement

Partiellement accessibles : Salles de formation (à l'étage et en rez-de-chaussée).

- **Restauration sur place** (7,90 euros le repas), boulangerie et épicerie au centre village.
- **Hébergement :** Oui

Au sein de votre collectivité ou de votre entreprise



Vous êtes en situation de handicap ?

Vous pouvez avoir besoin d'aménagements spécifiques ou d'une aide adaptée.

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions et de nous assurer que les moyens de la formation peuvent être adaptés à vos besoins spécifiques, Vallon Bonnevaux vous propose de contacter Mme PASSOT, référente H+, au 04 74 59 79 79 ou par mail laurence.passot@cneap.fr

Aides à domicile, Personnels soignants - PARCOURS EXPERTS RELAXATION PAR LA VOIX ET LE TOUCHER

DEBOUCHES APRES LA FORMATION

Suites de parcours possibles / Passerelles

Cette formation peut être complétée par les modules « Accompagner une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer », « Accompagner une personne atteinte de la maladie de Parkinson », et « Accompagner la fin de vie », « Analyse des pratiques »

Les aides à domicile souhaitant obtenir un titre certifiant pourront se tourner vers le Titre Professionnel d'Assistant de Vie aux Familles ou le Diplôme d'Etat d'Accompagnant Educatif et Social.

Débouchés professionnels

Cette formation permettra aux aides à domicile de se professionnaliser au sein de leur service.

MODALITES FINANCIERES

- Coût de la formation inter-entreprises : 140 euros par demi-journée + 10 euros de frais d'adhésion à notre association de gestion
- Coût de la formation pour les particuliers en auto-financement : 100 euros par demi-journée + 10 euros de frais d'adhésion à notre association de gestion
- Coût de la formation intra-entreprise : nous consulter

REFERENCES

% de satisfaction sur les 3 dernières années

	2020-2021	2019-2020	2018-2019
Taux de réussite globaux			
CAP Accompagnant Educatif Petite Enfance	100%	91%*	100%
CAPa Jardinier Paysagiste	100%	91%	100%
CAPa Service Aux Personnes / Vente en Espace Rural	90%	100%	75%
Bac Pro Service Aux Personnes et Animation du Territoire	93%	95%	96%
Satisfaction globale Apprenants Formations Continues Courtes	89% (703 enquêtes recueillies)	94,2% (324 enquêtes recueillies)	87,63% (415 enquêtes recueillies)
Employeurs Formation Continue (Satisfaits - Très satisfaits)	80% (30 enquêtes recueillies)	100% (4 enquêtes recueillies)	80% (10 enquêtes recueillies)

LES + DE LA FORMATION

Une formation adaptée au contexte professionnel des aidants et des soignants : l'apprentissage de techniques de relaxation permet en même temps de prendre du recul sur sa relation aux personnes aidées et d'identifier ses propres réactions lors d'une situation stressante.

 COLLÈGE - LYCÉE

Saint Jean de Bournay
3 rue Jeanne d'Arc
38440 St Jean de Bournay

 FORMATION - CONSEIL

Châbons
13 rue de l'église
38690 Châbons

 INITIATIVE - TERRITOIRE

Tél : 04 74 59 79 79
contact@vallonbonnevaux.fr
Déclaration 823804457338 • SIRET 779 490 655 00031



ÉTABLISSEMENT PRIVÉ SOUS CONTRAT AVEC LE MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

www.vallonbonnevaux.fr