Handy Care Formation

4 avenue Antoine Véran
06100 Nice
Email: contact@handycareformation.fr
Tel: 04 89 97 58 43

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

Durée: 7 h (1 jour)

Profils des apprenants

Cette formation est accessible à tous les salariés aidants et soignants du secteur de l'aide et du soin à domicile, ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent travailler dans ces secteurs.

Prérequis

Maitrise du Français, entretien et évaluation de l'adaptabilité du stagiaire.

Accessibilité et délais d'accès

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap physique après un entretien avec notre référent handicap pour validation ou aménagement ou redirection vers un partenaire.
Inscription jusqu'à 15 jours avant démarrage.

Qualité et indicateurs de résultats

98,2% satisfaction stagiaires

Objectifs pédagogiques

- Découverte de techniques d'écoute corporelle
- Identifier comment construite son équilibre général (physique et psychique).
- Identifier comment atteindre un état de relâchement et de détente

Contenu de la formation

- Exercices sur la respiration : respiration thoracique - respiration diaphragmatique- respiration complète Exercice de cohérence cardiaque
- Enregistrement et envoi de la pratique aux stagiaires
- Définition et pratique
- Exercices sur l'écoute corporelle : sophro attention sur ses ressentis corporels
- La mise en place des moyens des stagiaires pour aller dans le mieux-être/bien-être

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Sophrologue

Moyens pédagogiques et techniques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques, pratique en appartement pédagogique équipé
- Documentation pédagogique, supports de cours

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

- Feuilles d'émargement signées par les stagiaires et le formateur par demi-journée
- Remise d'un certificat de fin de réalisation de l'action de formation au stagiaire

- Évaluation de sortie (quizz, test …)
- Questionnaire de satisfaction stagiaire en fin de formation, suivi d'un questionnaire d'application 3 à 6 mois plus tard.
- Questionnaire de satisfaction de l'entreprise en fin de formation

Prix : Nous consulter