



Handy Care Formation

L'ARCHITECTE DE LA FORMATION

## Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

### INFORMATIONS

Date : Voir le calendrier sur le site internet

Lieu : Nice, Mouans-Sartoux

Durée : 7h

Horaire : 9h-12h 13h-17h

Taux de satisfaction stagiaire : 98,2%

Nombre de place : 6 minimum à 12 maximum (le nombre de place maximum est valable en période hors restriction sanitaire)

Public : 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.

Pré-requis : Maîtrise du Français, entretien et évaluation de l'adaptabilité du stagiaire.

Intervenant : Sophrologue

Tous nos consultants formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité. (Informations sur le formateur disponibles sur simple demande)

Accès aux personnes en situation de handicap : 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.

Prix : de 15 € à 30€ de l'heure stagiaire merci de nous consulter.

Délais d'accès : Inscription jusqu'à 15 jours avant démarrage

Contact email: [contact@handycareformation.fr](mailto:contact@handycareformation.fr)

Contact : Tel : 04 89 97 58 43

### MÉTHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE ET OBJECTIFS



Méthodologie pédagogique :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques, jeux de rôles lors de mises en situation et de cas concrets.
- Documentation pédagogique, support de cours.



Objectifs :

- 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

HANDY CARE FORMATION

4 AVENUE ANTOINE VÉRAN 06100 NICE

TEL : 04 89 97 58 43 COURRIEL : [CONTACT@HANDYCAREFORMATION.FR](mailto:CONTACT@HANDYCAREFORMATION.FR)

SIRET N° 882 163 017 00016 CODE APE : 8559A

NDA: 93060882106



Handy Care Formation

L'ARCHITECTE DE LA FORMATION



N°d.DD 0082309

## Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

### Moyens techniques - Suivi de l'exécution - Modalité d'appréciation des résultats

#### Moyens techniques

- La formation s'appuie sur le matériel pédagogique nécessaire à la formation des professionnels et se déroule dans l'appartement pédagogique HANDY CARE Formation avec supports audio et vidéo à disposition de l'intervenant.

#### Suivie de l'exécution

- Evaluation de sortie (test, quizz ...)
- 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.
- Modalité d'appréciation des résultats
- Questionnaire de satisfaction stagiaire à chaud en fin de formation, et 3 à 6 mois plus tard.  
Questionnaire de satisfaction de l'entreprise en fin de formation.

### Programme de 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