



THÈME : [LES SOINS](#)

DURÉE

2 journées

OBJECTIFS

- Favoriser l'estime de soi et revaloriser l'image des personnes fragilisées par les soins esthétiques et de bien-être
- Développer une « démarche multisensorielle » et de bien-être au quotidien, dans son approche d'accompagnement
- S'initier à quelques techniques de soins esthétiques et de bien-être (soins des ongles et des mains, massages bien-être, techniques de détente) afin de favoriser le bien-être physique et psychique des personnes

PROGRAMME

Représentations et symbolisme de la main Les soins des mains et des ongles

- Structure de l'ongle
- Quelques pathologies fréquentes
- Prévention / Protection
- Prendre soin des mains (manucure, soin et massage bien-être)
- Pose d'un vernis

Le massage bien-être

- Rôles et effets bénéfiques
- Le toucher et la communication non verbale
- Protocoles pour le visage et les membres inférieurs



Approches et techniques de relaxation

- Mécanisme et gestion du stress
- La respiration
- Techniques de détente

Mise en pratique :

- Apports théoriques séquencés par des mises en situation en binôme « donner et recevoir », vidéos
- Échanges sur les pratiques professionnelles
- Besoin d'une salle suffisamment dégagée pour des exercices en petits groupes avec tables et chaises
- Présence d'un point d'eau à proximité souhaité
- Matériel : se munir d'une serviette, d'un plaid et de coussins, d'un tapis de sol (si possible)

PUBLIC CONCERNÉ


Professionnels exerçant auprès de personnes fragilisées (par la maladie, le handicap, l'âge) Pré-requis : avoir suivi le niveau 1

PROFIL FORMATEUR

Infirmière, esthéticienne formée aux massages bien-être et en olfactothérapie, DIU soins palliatifs et accompagnement, DIU gérontologie, DIU douleur

CONTACT

 formation@mqs-formation.com

 02 99 05 96 42