



PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

EFFECTIF : 12 STAGIAIRES

TARIFS :

Inter : 600 € / session / stagiaire (repas compris)

Intra : devis sur demande

Si vous avez des besoins spécifiques, notamment pour les stagiaires en situation de handicap, merci de nous en informer afin que nous mettions en œuvre toutes les conditions d'accès et de suivi de la formation pour ces stagiaires.

PUBLIC CIBLE / PRE-REQUIS

Tout professionnel des secteurs sanitaires, médico-sociaux et d'aide à domicile.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les notions et les enjeux de prendre soin de soi,
- Apprendre à se connaître et à repérer les signaux d'alerte envoyés par notre corps,
- Connaître et pratiquer différentes techniques pour prendre soin de soi.

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES (*)

- Apports théoriques,
- Etude de situations quotidiennes apportées par les stagiaires,
- Partage d'expérience,
- Expérimentation de techniques de prendre de soin de soi.

(*) Des supports pédagogiques seront remis à chaque stagiaire tout au long de la formation.

INTERVENANTS

Formatrice expérimentée, DU Arthérapeute, Manager CAFERUIS.

EVALUATION ET CERTIFICATION

- Evaluation des objectifs en fin de formation,
- Questionnaire de satisfaction.

Cette action de formation relevant de la catégorie « Acquisition, entretien ou perfectionnement des compétences » donnera lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation.

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

1^{er} jour

- Définitions de plusieurs notions :
 - ✓ Prendre soin de soi,
 - ✓ La bienveillance envers soi,
 - ✓ L'équilibre,
 - ✓ L'estime de soi et la confiance en soi,
 - ✓ Prendre soin des autres.
- Prendre soin de soi en fonction de ses rythmes :
 - ✓ Auto-évaluation,
 - ✓ Le sommeil,
 - ✓ L'alimentation,
 - ✓ La lumière,
 - ✓ L'activité physique et sportive.
- Les signaux d'alerte : les tensions, le stress et les émotions :
 - ✓ Les tensions,
 - ✓ Le stress négatif et positif,
 - ✓ Les émotions.

2^{ème} jour

- Techniques Six clés pour prendre soin de soi
 - ✓ La cohérence cardiaque,
 - ✓ Le massage des mains,
 - ✓ L'activité physique,
 - ✓ La méditation en pleine conscience,
 - ✓ L'art-thérapie
 - ✓ Le jeu.

DATES 2025

29 et 30 septembre 2025

Dans votre établissement (intra) :
A la demande

DUREE :

14 heures

LIEU :

Centre de formation Fondation Mallet
(Richebourg)

CONTACT ET INSCRIPTION

Mariam ES SAIDI
Assistante du Centre de Formation

Tél : 01 34 85 36 61
contactformation@fondationmallet.fr

POSSIBILITES DE FINANCEMENT

- Financement personnel,
- Financement par l'employeur (prise en charge OPCO).

Cette action de formation relevant de la catégorie « Acquisition, entretien ou perfectionnement des compétences » donnera lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation.