

# Toucher - massage

<b>Public</b> : IDE, personnel d'Ehpad, centre de soin, personnel hospitalier	<b>Pré requis</b> : Aucun	<b>Formateur</b> : IDE, Heilpraktiker (Naturopathe), DU Douleur, certification : médecine chinoise & énergétique, massage ayurvédique & chinois	
<b>Format</b> : présentiel	<b>Durée</b> : 2 jours	<b>Tarif</b> : 580€	<b>Prise en charge</b> : • Autofinancement
Accessible aux personnes en situation de handicap	<b>Date et lieu</b> : selon le calendrier de l'Infci	Déjeuner offert	
<b>Délai d'accès</b> : Inscription possible jusqu'à 10 jours avant le début de la formation (délai plus court : nous contacter)			

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Utiliser le toucher massage pour développer la confiance et le bien-être
- Utiliser le toucher massage afin de soulager les douleurs
- Participer à l'amélioration de qualité de vie
- Améliorer ses connaissances et savoir faire en matière de toucher massage

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques et pratiques,
- Exercices pratiques
- Mise en situation, tour de table,
- Ambiance sonore et visuelle propice à la détente

## MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- Pré-test : évaluation diagnostique des connaissances avant la formation
- Post-test : évaluation diagnostique des acquis à l'issue de la formation
- Évaluation à chaud : satisfaction du stagiaire de la session de formation
- Évaluation à distance : auto-évaluation du stagiaire sur son niveau d'acquisition de connaissances et de compétences.

## PROGRAMME :

### Matinée 1 :

- Généralités : Législation et historique
- Apports théoriques :  
Anatomie, physiologie de la peau.  
Psychologie du toucher.  
Massage, toucher, relaxation, relationnel.  
Termes techniques dans le toucher –massage.
- Démonstration et exercices pratiques :  
L'effleurage, la pression glissée et le pétrissage
- Application des pratiques spécifiques du toucher relaxant :  
Expérimentation sur les mains et les pieds
- Démonstration et exercices pratiques en petits groupes
- Analyse et discussion

### Après-midi 1 :

- Exercice de relaxation
- Généralités : Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre  
Gérer ses émotions, se centrer, communiquer.  
Les différentes parties du corps : visage, dos, jambes
- Mise en situation : Massage détente express
- Démonstrations et applications des différentes techniques.