

## INTÉGRER LE YOGA DANS SES PRATIQUES D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SOIN

NIVEAU 2 : LE YOGA, UNE PRATIQUE POUVANT CONTRIBUER À L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP OU DE DÉPENDANCE PAR LA RÉDUCTION DES TENSIONS ET DE L'ANXIÉTÉ

### PRÉAMBULE

La formation de Niveau 2 cible davantage l'accompagnement des résident-e-s ou des patient-e-s. Elle propose aux participant-e-s de découvrir une manière spécifique d'envisager et de gérer l'accompagnement en explorant l'approche du Yoga dans le travail médico-social.

Par le biais du Yoga, les pratiques professionnelles seront agrémentées, et les apports liés à la posture permettront d'accroître le climat de bien-être au sein de l'environnement de travail.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'inspirer du Yoga pour "enrichir" sa posture professionnelle et éthique
- Utiliser des techniques issues du Yoga pour réduire les tensions et l'anxiété des personnes accompagnées
- Savoir construire une activité Yoga en lien avec les spécificités du public accompagné

### COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Mobiliser des techniques du Yoga dans sa pratique d'accompagnement et de soin

### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel-le-s des établissements et des services médico-sociaux, sociaux et de santé. Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement de proximité des personnes dépendantes, en situation de handicap, de soin et de perte d'autonomie.

### PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi la formation de Niveau 1 : "Prendre conscience de l'importance du "soi" dans sa pratique professionnelle"

<b>Tarifs (Hors frais de déplacement)</b>	<b>750 € NET</b> par participant <b>3930€ NET</b> par groupe
<b>Durée</b>	<b>21 heures / 3 jours</b>
<b>Effectif par session</b>	<b>6 mini &gt; 12 maxi</b>
<b>Modalité</b>	<b>Présentiel</b>
<b>Niveau indicatif de formation</b>	<b>Niveau 6</b>
<b>Délai d'accès</b>	Mise en œuvre réalisée sur demande
<b>Accessibilité</b>	L'Atelier des Pratiques et les établissements d'accueil mettent à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public en situation de handicap. Si besoin d'une aide technique pour le suivi de la formation, nous contacter.
<b>Contact</b>	0256610194 organisation@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
<b>Réf.</b>	<b>M046_YOGA2</b>
<b>Date version</b>	Janvier 2025

## PROGRAMME

### La question du "bien-être" au coeur des pratiques professionnelles

- Vivre et expérimenter une démarche bientraitance : explorer l'éthique
- Promotion de la qualité de vie des différent acteurs (personnel et résident et/ou patient)
- Favoriser le bien-être de l'autre par sa posture : adapter ses gestes, postures, comportements et paroles aux besoins de la personne. S'inspirer du Yoga pour enrichir ses postures

### Découverte et expérimentation de pratiques adaptées au public

- Yoga du visage
- Respiration consciente
- Etirements/relâchement
- Scan corporel
- Pandiculation
- Autres techniques simples pour réduire les tensions et/ou se détendre

### Construction d'une activité de Yoga en lien avec son public

- Création et structuration d'ateliers inspirés du Yoga
- Stratégies de mobilisation des personnes accompagnées
- Adaptation des séances aux spécificités des personnes accompagnées
- Sécurisation de la pratique
- Analyse et évaluation des ateliers proposés en vue d'une amélioration

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques et méthodologiques
- Travail participatif et collaboratif
- Études de cas
- Analyse de pratiques
- Mises en situations

### INTERVENANTE

Tiphaine POUCHIN,  
Éducatrice spécialisée et Formatrice  
experte en postures relationnelles et  
communicationnelles.

### SUIVI & ÉVALUATION

Etudes de situations,  
Exercices et mises en situation,  
Quizz

### CERTIFICAT DE RÉALISATION

INTÉGRER LE YOGA DANS SES PRATIQUES  
D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SOIN.  
Niveau 2 : Le Yoga, une pratique pouvant  
contribuer à l'amélioration de la qualité de  
vie des personnes en situation de handicap  
ou de dépendance par la réduction des  
tensions et de l'anxiété