



LABEL'
FORMATION

CATALOGUE DE FORMATION

**Sensibilisation aux Techniques de
Réflexologie dans l'accompagnement des
publics accompagnés**

www.labelformation76.fr

Sensibilisation aux Techniques de Réflexologie dans l'accompagnement des publics accompagnés

Présentation

Cette formation est destinée à tous les professionnels de la santé, du social, de la gériatrie, de la psychiatrie... ou toute personne confrontée à des situations de stress pouvant engendrer des répercussions sur leur santé psychique et physique : stress, anxiété, tensions physiques, troubles du sommeil, gestion du temps complexe...

Acquérir des techniques de respiration, de réflexologie pour soi et pour les personnes accompagnées, de relaxation afin d'être en relation la plus ouverte et bienveillante possible à l'autre et à soi-même. Outils concrets et pratiques pour améliorer nos relations quotidiennes personnelles et professionnelles.

Animée par l'intention d'une qualité de relation aux autres et à soi-même, cette formation invite à prendre davantage conscience de nos perceptions, accueillir et gérer nos émotions, à nous relier à nos besoins et intentions, afin de clarifier ce que nous vivons, ce que nous voulons et ce que nous disons.

Cette approche vise à l'ouverture du dialogue, l'écoute de l'autre vers davantage de coopération, de co-création, vers le dépassement des conflits, dans le respect et la reconnaissance de chacun.

Public concerné

Cette formation peut se constituer autour d'un groupe d'environ une douzaine de stagiaires afin que la formation puisse être individualisée et au plus proche de chacun. Personnel de tous secteurs (médico-social, hospitalier, ...).

Prérequis nécessaires

Aucun.

Objectifs pédagogiques

- Repérer les différents types de stress et leurs mécanismes



- Comprendre les notions de base du fonctionnement du corps (hormones, les différents systèmes)
- Acquérir des techniques de respiration, de réflexologie, de relaxation pour mieux réguler ses émotions
- Se créer une boîte à outils (pour soi et pour les autres).

Compétences visées

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

- Repérer les leviers et les freins pour soi et pour la personne accompagnée dans les situations de stress
- Relâcher les tensions corporelles et psychiques en utilisant les techniques de respiration, de réflexologie et de relaxation et les transmettre
- Développer individuellement et en équipe des modes de communication, d'organisation, facilitatrices de la relation d'accompagnement.

Moyens techniques et pédagogiques utilisés

- Support théorique, chaque participant se verra remettre un livret de formation
- Pédagogie dynamique et pragmatique avec des démonstrations expliquées et détaillées, des jeux de rôle, des échanges, des études de situations et des exercices en sous-groupe, le but fondamental étant que chaque participant puisse réutiliser les acquis de cette formation sur le lieu d'exercice professionnel.

Durée de la formation, modalité et délai d'accès

1 jour

A compter de la prise de contact via le formulaire ou par téléphone, la mise en place concrète de la formation se fera dans un délai de 6 mois.

Nombre de participants

- Minimum : 4
- Maximum : 12

Tarifs

780 €HT la session, frais annexes compris



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations se font sur les sites des établissements. Nous sommes vigilants et sensibilisés pour envisager l'apprentissage pour tous en lien avec les partenaires référents et individualiser aux besoins de compensation spécifiques des participants porteurs de handicap (ex : associations d'interprètes, ...)

Contenu de la formation

Jour 1 :

- Présentation de la formation, des intervenants, des participants, des attentes, besoins, objectifs et méthodes utilisées (quizz en amont et post formation)
- Repères pratiques et théoriques autour du stress et émotions
- Identification des situations stressantes, et répercussion sur l'organisme
- Echange sur des situations vécues
- Approche et découverte de la réflexologie, de techniques de respiration, de relaxation
- Création d'une boîte à outils (pour soi et pour les autres)
- Bilan de la formation et évaluation

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement avant et après formation permettant d'identifier les besoins et les évaluer, puis en fin de formation de vérifier l'impact, l'efficacité et la pertinence de la formation ainsi que les acquis, la montée en compétences et connaissances, quant aux objectifs initiaux
- Échanges verbaux après chaque journée d'intervention (tour de table, jeux dynamiques) afin d'évaluer l'acquisition des nouveaux savoirs, des questionnements
- En fin de formation un questionnaire individuel de satisfaction
- Attestation de formation individuelle remise par l'intervenant mentionnant les objectifs visés atteints
- Un bilan final est remis au service demandeur avec les résultats des questionnaires, la synthèse des résultats, ainsi qu'un questionnaire Enquête satisfaction client post formation



Personne à contacter

Anne-Laure SABATA

06 23 04 20 84

contact@labelformation76.fr

Version

Du 11/05/2026

Depuis 2016

96,5%

de participants satisfaits,
qui recommandent nos
formations

236,5%

de progression entre les
compétences pré et
post-formation



Label'Formation

93 B rue François Mitterrand
76920 Amfreville La Mivoie

Anne-Laure SABATA – 06 23 04 20 84 – contact@labelformation76.fr

www.labelformation76.fr