

## Formation courte pour les infirmiers/ères

La technique Alexander propose un travail sur la qualité du toucher, la présence et l'écoute, qualités indispensables pour toute personne engagée dans un métier thérapeutique où la communication non verbale occupe une place importante... Elle propose en outre des outils efficaces pour mieux équilibrer les tensions afin de moins se fatiguer, et développer les compétences nécessaires dans la relation d'aide aux patients.

**Public :** élèves des Instituts en soins infirmiers, infirmiers/ères diplômés

### Objectif de la formation :

Donner des outils pour une meilleure maîtrise de la qualité de toucher, pour améliorer la relation aux patients et aux autres personnels et l'utilisation de soi dans sa pratique professionnelle. Apprendre à mieux se connaître afin de savoir mieux s'utiliser dans tous les principaux actes de la vie quotidienne et professionnelle, pour diminuer le stress, la fatigue et les troubles musculo-squelettiques. Apprendre à développer un toucher qui allie précision, respect et écoute, afin de permettre une amélioration de la relation aux patients et une plus grande disponibilité à soi et aux autres.

### Contenus :

- prendre conscience de ses tensions inutiles dans des actes simples comme marcher, s'asseoir, prendre un objet, aider une autre personne à se déplacer...Équilibrer détente et tonicité,
- rééduquer les sensations proprioceptives (sensations internes), apprendre à s'écouter,
- acquérir de bonnes pratiques dans les actes principaux de la profession, pour moins se fatiguer tout en étant plus efficace,
- prendre conscience des différentes qualités de toucher, d'écoute et de relation notamment dans la réalisation de soins visant le bien-être et le soulagement de la souffrance physique et psychologique (toucher à visée de bien être, aide à la relaxation, valorisation de l'image corporelle, de l'estime de soi et des ressources de la personne, instauration et maintien d'une communication verbale et non-verbale),

6h/jour pendant 5 jours : 30h, maximum : 12 stagiaires

### TARIFS ET LIEU :

30h : 750 € avec prise en charge.

ou 450 € sans prise en charge (autofinancement).

À Apt, La Maison en Mouvement, 248 avenue Philippe de Girard, dans les locaux gérés par l'association En mouvement, ou sur site, à la demande, pour un groupe de 12 personnes maximum. L'inscription sera définitivement prise en compte avec le versement des arrhes (30% du montant total de la formation) et selon le contrat établi dans les cas de prise en charge au titre de la formation professionnelle ou continue.

*Cette formation est organisée à la demande. Nous contacter pour un devis et définir un calendrier.*

