

# Prendre soin du soignant®

---

Modelages tissulaires en état d'urgence sanitaire

Auto-modelages tissulaires et pratiques corporelles

Pratiques corporelles et Auto-modelages tissulaires

pour le Bien-être au travail

■



## ■ FACILITATION GRAPHIQUE

■ Projets

■ Votre équipe et vous-même êtes fondamentales et ultra-sollicités depuis ...

■ Car, préserver la santé des soignants (RPS & QVT), c'est aussi garantir la qualité des soins aux patients

■ Et si vous preniez d'abord soin de vous?

■ Equipez vous d'une trousse de secours sur-mesure pour vous faire du bien !

■ Elle sera toujours à portée de main et utilisable à toute heure

■ Elle renforcera votre autonomie pour récupérer de l'énergie

■ Ainsi, après cette crise sanitaire, vous aurez acquis un outil pour le restant de votre vie professionnelle.

■ Programme

■ Attitudes posturales pour

■ renforcer sa stabilité intérieure physique mais aussi psychique

■ prévenir les troubles de la statique lombaire.

■ Auto-modelages en 3 minutes pour

■ Prévenir les lombalgies, les douleurs d'épaules et les jambes lourdes

■ Gérer le stress par un modelage des surrénales

■ Faciliter vos soins du quotidien

**Dominique Jacquin - Ostéopathe D.O - Prendre soin du soignant**

N° SIRET : 392 347 654 00023 - Code NAF : 851G - N° de formateur : 73 32 00 266 32 - Travailleur indépendant

- Eveil sensoriel de vos mains pour augmenter leurs précisions et leurs délicatesses
- Intervenir sur les fascias pour faciliter : piqûre, prélèvement, pose de perfusion...
- Gestion du stress
  - Postures pour optimiser la récupération en position assise et couché
  - Exercices de cohérence cardiaque
  - Respiration martiale pour la gestion du stress et se ressourcer en énergie
  - Sieste flash pour se recentrer et augmenter sa vigilance
- Dans un Encart
- Mode d'emploi :
- Modelages simples et efficaces
- 3 minutes chrono !
- Pour soi-même et ou son collègue

- Public concerné

Médecin  
Infirmière  
Aide-soignante

- Modalité pratique
- Durée : Une journée (7 heures)
- Tarif :
- Inter unitaire : 180 euros
- Intra et groupe constitué Groupe de 6 à 10 personnes : 1500 euros
- L'auteur
- Dominique Jacquin, Ostéopathe D.O, Masseur-kinésithérapeute de formation initiale et pratiquant avancé d'aïkido, j'évolue dans la formation en obstétrique depuis plus de 20 ans. Je suis aussi

**Dominique Jacquin - Ostéopathe D.O - Prendre soin du soignant**

N° SIRET : 392 347 654 00023 - Code NAF : 851G - N° de formateur : 73 32 00 266 32 - Travailleur indépendant

ostéopathe référant du festival des arts du cirque actuel Circa où la douleur côtoie la performance

□ Photo Doj

- Prendre soin du soignant® est un concept original de pratiques corporelles et d'auto-modelages qui a pour objectif d'apporter des réponses aux difficultés du soignant généré par la situation sanitaire actuelle et de renforcer son autonomie.

Puisque c'est comme ça je crache qqs mots dans le cyber espace...

La profession de soignant est soumise à un rythme intense et inédit depuis des mois, celui de l'urgence sanitaire.

Aujourd'hui l'urgence c'est de prendre soin des soignants, afin qu'ils puissent continuer à prendre soin des patients, en toute sécurité.

Comment faire pour préserver ses forces, gérer son stress ou se ressourcer sur son lieu de travail en un minimum de temps et un maximum d'efficacité ? Grâce à une trousse de secours personnelle disponible à tout moment, celle des auto-modelages tissulaires.

□ **Prendre soin du soignant®** est un concept original de modelages simples et efficaces, ayant pour objectif d'apporter des réponses immédiates aux douleurs et au stress du soignant, de renforcer son auto-compétence et son autonomie.

□ Issu de ma pratique de la kinésithérapie, de l'ostéopathie et de 20 années d'aïkido (à clarifier) .... Je vous propose d'acquérir ces techniques en une journée.

Bon allez je vais me recoucher...

Catherine

**Dominique Jacquin - Ostéopathe D.O - Prendre soin du soignant**

N° SIRET : 392 347 654 00023 - Code NAF : 851G - N° de formateur : 73 32 00 266 32 - Travailleur indépendant