



Dominique Jacquin, Ostéopathe D.O

Auteur Modelages tissulaires N'féraïdo®

J'évolue dans la formation en obstétrique depuis plus de 20 ans.

Pratiquant avancé d'aïkido, je suis ostéopathe référant du festival international de cirque CIRCa où la douleur côtoie la performance.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante:
ACTIONS DE FORMATION

Contact

Dominique Jacquin, Ostéopathe D.O.

6, place Bossuet - 32100 Condom - France

☎ : +33 5 62 28 39 94

@ : contact@dominiquejacquin.com

Site : dominiquejacquin.com

N° de formateur : 73 32 00 266 32



Prendre soin
du soignant

Gestes préventifs pour le corps
et le système nerveux

Concepts

- " Prendre soin du soignant " est un concept original d'auto-modelages et de pratiques corporelles.
- Préserver la santé des soignants (RPS & QVT), c'est aussi garantir la qualité et la sécurité des soins aux patients

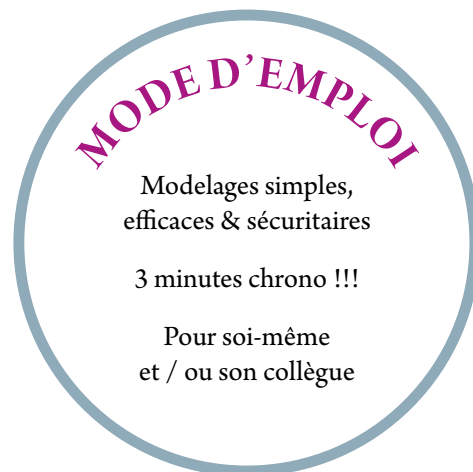
Objectifs

- Ces outils de transversalité sont simples, efficaces et validés sur le terrain.
- Apporter des réponses immédiates aux douleurs et au stress du soignant,
- Renforcer son auto-compétence et son autonomie pour prendre soin de lui.

Et si vous preniez d'abord soin de vous ?

Projets

- Équipez vous d'une " Trousse de secours " sur-mesure pour :
 - Préservez vos forces
 - Gérez votre stress
 - Faites vous du bien !
- Elle sera disponible à toute heure et à portée de votre main.



Programme

- Attitudes posturales pour
 - Renforcer sa stabilité intérieure physique mais aussi psychique
 - Prévenir les troubles de la statique lombaire.
- Gestion du stress
 - Postures pour optimiser la récupération en position assise et couchée
 - Exercice de cohérence cardiaque
 - Respirations issue des arts martiaux pour gérer son stress et se ressourcer
 - Sieste flash (3 minutes) pour récupérer, se recentrer et augmenter sa vigilance.
- Auto-modelages (3 minutes) pour
 - Prévenir les lombalgies, les douleurs d'épaules et les jambes lourdes
 - Gérer le stress par un auto-modelage des surrénales.
 - Faciliter les soins du quotidien au patient
 - Eveil sensoriel de vos mains pour augmenter leur précision et leur délicatesse
 - Fluidifier les fascias pour faciliter : Piqûre, prélèvement, pose de perfusion...

Personnes concernées

Médecin
Infirmier.e
Aide-soignant.e
Agent hospitalier
...

Modalité pratique

Durée : Une journée