

GESTION DE LA DOULEUR & RECEPTEURS DE STRESS

En Bref :

Public :	Thérapeute TC, massothérapeute, naturopathe
Prérequis :	Testing musculaire ou techniques similaires
Cursus professionnel :	Formation continue
Durée :	8 heures, 1 journée
Atelier(s) pratique :	---
Evaluation finale :	---
Certification :	Attestation de présence en fin de module
Coût de la formation :	CHF 200. —
Formatrice :	Sabine Clément

Présentation du cours :

Une journée de formation continue pour définir ou prendre conscience des messages du stress et de la douleur, et ainsi élargir ses techniques pour les soulager.

Un cours dédié au stress et à la douleur : acquérir des outils supplémentaires pour soulager une douleur aigüe ou accélérer la récupération.

Contexte du cours :

Ce cours s'insère dans le cadre de la formation continue pour Thérapeute Complémentaire, Naturopathe, ou à toute personne souhaitant acquérir de nouveaux outils pour soulager la douleur sans sa pratique thérapeutique.

Ce cours s'insère dans le cadre des formations accréditées par les registres pour thérapeutes en formation continue. Une attestation de présence est remise à l'issue du cours.

Objectif du cours :

Ce module s'adresse aux personnes souhaitant exploiter le sentiment de stress ou la douleur comme une ressource, et ainsi pouvoir accueillir le message transmis pour, au final soulager le symptôme ou la douleur.

Il est si facile d'encourager chacun à prendre soin de soi, à s'écouter, à prendre du temps, à se reposer : comment le faire dans la société dans laquelle nous vivons, avec les enjeux et conséquences qui s'ensuivraient ?

L'objectif de ce stage n'est pas de changer ou culpabiliser plus encore, mais bel et bien d'accueillir ces symptômes comme des messages spécifiques à chacun, d'en prendre conscience, et d'apprendre des techniques pour soulager durant le processus.

GESTION DE LA DOULEUR & RECEPTEURS DE STRESS

Contenu Général :

Nous interprétons souvent la douleur comme un frein, une limitation, ou même parfois comme une sanction.

La douleur est pourtant un mécanisme de protection, un signal d'alarme, un message. Comment interpréter nos douleurs, ou celle de nos clients, de manière constructive ?

Durant cette journée, nous allons revisiter ces thèmes pour en changer d'angle de vue, et apprendre à interpréter le message comme une proposition précise, et de manière globale une invitation à écouter ses propres ressources pour soulager ensuite la partie du corps concernée.

Quant au stress, nous allons apprendre à le discerner : en effet, le propre du stress est qu'il est la plupart du temps non perceptible. Nous vivons avec, nous nous adaptons, jusqu'au moment où il devient difficile à gérer. Apprendre à le repérer est primordial pour ensuite l'appréhender de manière spécifique à chaque situation.

Tout un programme !

Contenu spécifique :

A la fin du module, les participants seront capables de :

- Discerner les signes de stress
- Définir la douleur
- Qualifier et quantifier la nature du stress/ de la douleur
- Identifier le message lié en collaboration avec le client
- Utiliser des outils spécifiques à certaines zones du corps
- Soulager une douleur
- Améliorer la gestion du stress
- Accompagner le client dans son processus de récupération
- Encourager les clients à accéder à leurs ressources personnelles