

PROGRAMME DE FORMATION

Le Bien-être du Masseuse

Bien masser et détendre son client est une chose importante, mais le bien-être du masseuse pendant la réalisation de son massage est tout aussi important. Cette formation a pour objectif de vous aider à corriger votre posture, à prévenir les douleurs et les blessures courantes et à vous fournir les ressources nécessaires pour une pratique durable et effectuer un massage de qualité.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à tous les professionnels : Chef d'entreprise / Auto-Entrepreneur / Salarié(e) / Demandeur d'emploi.

PRÉ-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Installer et organiser le poste de travail et son environnement
- Prendre conscience de l'importance de la respiration pendant le massage
- Prendre soin de son corps de masseuse et s'ancrer
- Faire l'apprentissage des bonnes postures pendant le massage

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1 Matin (9h à 12h)

- Accueil des stagiaires, avec un café d'accueil
- Présentation de P&Z Formation et des stagiaires
- Présentation du déroulement de la formation
- Conscience, exercices et apprentissage de la respiration
- Apprentissage et exercices d'ancrage
- Evaluation de l'apprentissage du matin

Journée 1 Après-midi (13h à 17h)

- Prise de conscience de sa posture et exercices pour avoir une bonne posture.
- Evaluation de l'apprentissage de l'après-midi
- Débriefing, prise de note, échanges
- Mise en situation. Réalisation du protocole complet en binômes avec évaluation.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Formation en présentiel
- Support de cours papier remis à chaque stagiaire
- Formation pratique

- Répétition des gestes jusqu'à ce qu'ils soient correctement réalisés
- Méthode démonstrative et participative.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Evaluation formative tout au long de la formation
- Grille d'évaluation / Quiz
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- Certificat de réalisation en fin de formation
- Feuille d'émargement

MODALITÉS

- Durée : 1 jour - 7 heures
- Horaires : de 9h00 à 12h00 et 13h00 à 17h00
- Lieu : en intra dans vos locaux ou en inter dans les locaux de P&Z Formation
- Accessibilité
 - La formation peut être organisée dans une salle accessible aux personnes à mobilité réduite
 - Le contenu, la durée et le rythme de la formation peuvent être adaptés à certaines situations de handicap. Nous consulter.
- Effectif : 1 à 12 personnes
- Date(s) et délai d'accès : à définir, les inscriptions peuvent se faire au plus tôt 3 mois avant la formation et au plus tard 15 jours avant la formation en nous contactant directement.

TARIF

- Inter à Angers : 250€/personne
- Intra : merci de nous consulter
- Cours particulier : merci de nous consulter

INTERVENANT

Nadège LOISON

Formatrice depuis 5 ans, professionnelle du massage Bien-être depuis 15 ans.

CONTACT

06 17 49 53 20

contact@pzformationmassage.fr

www.pzformationmassage.fr