

Intitulé

Initiation au MAM® (Massage Assis Minute®)

Référence

FOR 407

Public ciblé

Tous les professionnels

Intervenant:

IDE

Prérequis

Aucun

Matériel: Se munir d'une clé USB

Lieu

- À Mende en inter
- Sur l'établissement en intra

Durée

- 02 Journées
- 14 Heures de formation

Prix Inter / par personne *

269€ / jour / personne

Prix Intra / hors frais annexes

2600 € / Hors frais annexes

*Net de TVA par décision d'exonération de la
DIRRECTE OCCITANIE du 03 Juin 2019

F004B

Formation

Initiation au MAM® (Massage Assis Minute®)

Objectifs opérationnels

- L'apprentissage de la technique du swing and press (transfert du poids du corps) favorisant une gestuelle fluide et un toucher-posé agréable... et relaxant pour le masseur.
- La technique et les manœuvres spécifiques sur vêtement :
 - La manœuvre Anti Stress Express (manœuvre de base qui décharge immédiatement les tensions, allège les épaules, libère le stress en moins d'une minute).
 - La Relaxinésie® des différentes parties du corps en position assise, mobilisations et mouvements jouant avec la pesanteur.
 - Les massages des différentes parties accessibles du corps : cou, haut du dos, bras, mains, fessiers.
 - Les pressions (type shiatsu) et les Stretchs sur les vêtements, dos, bras, mains, etc.
 - Le final en beauté (ou massage express du visage) : détente du «point des soucis», du front, cuir chevelu.

Objectifs pédagogiques

- La construction d'une séance-type complète, réalisations et entraînement aux différentes séances possibles.
- Des apports complémentaires adaptés aux « Pauses massages » : détente antistress rapide debout / Pieds express sur simple chaise / Massage relaxant des mains...
- Acquérir une aisance dans le geste relaxant, savoir prendre soin d'un corps endolori, répondre à une demande, un besoin de confort immédiat, diminuer, calmer la sensation douloureuse communiquer autrement.

Contenu

- Exercices individuels : basés sur le "lâcher prise", la respiration, prise de conscience de son schéma corporel.
- Exercices collectifs : pour une prise de conscience de la nécessaire capacité d'être détendu pour être disponible à l'autre. Un travail sur l'attitude sécurisante, les gestes d'invitation, la présence, l'écoute et l'attention portée à l'autre.
- Le toucher de qualité : Expérimenter, reconnaître, différencier, comprendre l'impact et la portée de différents touchers : en retrait, mécanique, maternant, sécurisant, ... Aborder la douceur et la délicatesse du geste pour s'autoriser à renouer une certaine authenticité, une grande qualité d'écoute et de présence.

Évaluation des résultats

ATL Formation met en œuvre un dispositif d'évaluation permettant de mesurer la progression des acquis des participants, et d'adapter l'intervention. Pour ce faire, les outils et méthodes à disposition sont :

- Une auto-évaluation initiale de connaissance/compétences : qui permet à chacun de se situer dans sa pratique professionnelle et de cibler ses objectifs et ses besoins en formation.
- Une évaluation par objectif : à la fin de chaque objectif pour mesurer l'acquisition des compétences.