



# TAcT & BIEN-ÊTRE

CENTRE DE FORMATION AU TOUCHER  
DANS L'ACCOMPAGNEMENT, LA THÉRAPIE ET LE BIEN-ÊTRE.

RÉGION HAUTS-DE-FRANCE

2 bis rue des Brigittines - 59000 LILLE

hauts-de-france@tact-formations.com - <http://hauts-de-france.tact-formations.com>

*Former à des métiers qui placent la dimension psychocorporelle  
au cœur de l'accompagnement de la personne*

## PRATICIEN / PRATICIENNE BIEN-ÊTRE

LILLE SEPTEMBRE 2018 - JUIN 2019

Rechercher un « mieux-vivre » pour soi-même et apporter un « mieux-être » à son entourage (familial, amical et professionnel) sont devenus des préoccupations primordiales dans le monde actuel.

Vous avez un projet de reconversion professionnelle dans le domaine du Bien-être, vous êtes professionnel du soin ou de l'accompagnement dans le secteur médico-psycho-social et éducatif, soucieux d'une relation de qualité avec les personnes qui vous sont confiées... quels que soient votre métier ou votre formation initiale, si le toucher et/ou le massage vous attirent, si vous cherchez à les utiliser pour développer une véritable qualité d'écoute et de présence à l'autre, cette formation certifiante vous apportera les outils, le savoir-faire et le savoir-être indispensables.

### OBJECTIFS

La formation de « Praticien/Praticienne Bien-être » vous spécialisera en une pratique de toucher/massage éprouvée dont la finalité est de permettre au patient/client de se détendre profondément, de vivre une expérience unique de lâcher-prise, de développer son sentiment d'exister et sa capacité à mieux communiquer et gérer sa vie.

Elle vous donnera les outils indispensables pour :

- utiliser le toucher/massage bien-être
  - a) auprès de toutes personnes en recherche de relaxation et de bien-être
  - b) auprès de publics particuliers grâce aux modules spécifiques inclus : massage de la femme enceinte, massage bébé, massage pour seniors
  - c) selon des applications précises : massage des pieds (réflexologie), massage du visage et cuir chevelu, massage sur chaise ou fauteuil.
- développer un nouveau projet de service au sein de votre établissement ou de votre structure professionnelle ou créer et organiser votre propre entreprise d'offre de prestations de bien-être.

### CONTENU

#### NIVEAU 1 - TECHNIQUES DE BASE ET ASPECTS RELATIONNELS (12 JOURS)

##### Module 1 : TOUCHER / MASSAGE BIEN-ÊTRE : TECHNIQUE DE BASE

Mouvements de base  
Respiration - Rythme  
Posture corporelle - Mobilité  
Approches spécifiques : massage assis - massage du visage - massage des pieds

##### Module 2 : TOUCHER - ÉMOTIONS – CONSCIENCE CORPORELLE

Anatomie, physiologie  
Impact physique, neurologique, psychique et émotionnel du toucher  
Relation à soi-même et à l'autre  
Sensibilisation aux approches complémentaires de bien-être et de relaxation.

Hors présentiel : 2 séances individuelles de Toucher/Massage Bien-être à recevoir.

#### NIVEAU 2 - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES ET ASPECTS PSYCHOLOGIQUES (12 JOURS)

##### Module 3 : TOUCHER / MASSAGE BIEN-ÊTRE - ÉCOUTE CORPORELLE

Communication non verbale  
Vécu et amplification du schéma corporel  
Approches spécifiques : massage femme enceinte - massage bébé - massage seniors

##### Module 4 : INITIATION À LA PSYCHOLOGIE, À LA COMMUNICATION, AUX ASPECTS RELATIONNELS DU TOUCHER

Notions de psychologie  
Toucher et développement psychoaffectif de l'enfant  
Gestion de stress  
Neurosciences  
Sensibilisation aux approches complémentaires de communication et de relations humaines

Hors présentiel : 2 séances individuelles de Toucher/Massage Bien-être à donner.

### PUBLIC

Toute personne en recherche de formation certifiante pour pratiquer le Toucher dans l'Accompagnement ou le Massage Bien-être en activité principale ou accessoire, ou qui souhaite l'intégrer dans sa pratique professionnelle habituelle.

### PRÉREQUIS

Avoir participé à un entretien et à un atelier de découverte de Toucher/Massage Bien-être organisé par TAcT & Bien-être Formations.

### MÉTHODOLOGIE

- Apprentissage des techniques corporelles
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Mises en situation avec corrections interactives
- Mises en situation professionnelle
- Supports écrits
- Bibliographie

### DURÉE ET DATES DE LA FORMATION

37 jours - 259 heures : du 22 septembre 2018 au 29 juin 2019

- Niveau 1 : 22/09/18 - 02/12/18
- Niveau 2 : 05/01/19 - 17/03/19
- Niveau 3 : 30/03/19 - 29/06/19

### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- un travail d'écoute, de réflexion et de construction personnelle indispensable pour une mise en pratique qualifiée, respectueuse et responsable.
- l'accompagnement individualisé du stagiaire.

### NIVEAU 3 - POSTURE ET DÉMARCHE PROFESSIONNELLES (13 JOURS)

#### OPTION « ACCOMPAGNANT/E BIEN-ÊTRE »

Pour les professionnels de l'accompagnement et du soin dans le secteur médico-psycho-social-éducatif...

##### Module 5 :

##### GESTION DE LA SÉANCE

- Toucher adapté au public institutionnel
- Mises en situation
- Pose du cadre professionnel

##### Module 6 :

##### CONTEXTE PROFESSIONNEL

- Équipe, établissement, service, famille...
- Projet de service incluant le toucher (soins, activités bien-être, salle éveil des sens...)



Travaux hors présentiel : mise en place d'un projet de service incluant 10 séances de Toucher/Massage Bien-être à donner et 3 séances à recevoir.

Journée de certification.

#### OPTION « PRATICIEN/NE EN MASSAGE BIEN-ÊTRE »

Pour les personnes souhaitant créer ou développer leur entreprise : activité libérale, micro-entreprise, portage salarial...

##### Module 5 :

##### GESTION DE LA SÉANCE

- Pose du cadre professionnel
- Conduite de la séance
- Mises en situation

##### Module 6 :

##### CONTEXTE ET POSTURE PROFESSIONNELS

- Projet - Démarche - Installation professionnelle



Travaux hors présentiel : 7 séances de Toucher/Massage Bien-être à donner et 3 séances à recevoir.

Journée de certification.

#### ÉVALUATIONS ET VALIDATION

Auto-évaluation continue à partir du « Livret du stagiaire ».

Niveau 1 et niveau 2 :

Évaluations pratiques et théoriques intermédiaires à l'issue de chaque module.

À l'issue du niveau 1 et du niveau 2 : remise d'une attestation de présence listant les compétences acquises, en cours d'acquisition ou non acquises.

Niveau 3 :

Évaluations par les formateurs des travaux hors présentiel.

Épreuves de certification lors du dernier jour de formation, devant un jury.

À l'issue du niveau 3 : sur délibération du jury, remise du certificat d'« Accompagnant / Accompagnante Bien-être » ou de « Praticien / Praticienne en Massage Bien-être ».

#### INTERVENANTS

**Laetitia DAUBE** - Accompagnante Bien-être - Praticienne en Massage Bien-être - Aide-soignante - Animatrice

**Chantal DECLERCK** - Formatrice TAcT et Bien-être Formations

Somatothérapeute - Accompagnante Bien-être - Praticienne en Massage Bien-être - Formatrice en relations humaines

**Patrick LENNERTZ** - Formateur TAcT et Bien-être Formations

Somatothérapeute - Accompagnant Bien-être - Praticien en Massage Bien-être - Conseiller conjugal

**Praticiens TAcT & Bien-être spécialisés.**

#### TARIF\*

Formation complète : 4650 €

- Niveau 1 : 1500 €
- Niveau 2 : 1500 €
- Niveau 3 : 1650 €

Formation complète – financement personnel : 3610 €

- Niveau 1 : 1170 €
- Niveau 2 : 1170 €
- Niveau 3 : 1270 €

\*Non compris les travaux personnels (5 séances à recevoir au tarif de 50 € chacune)

Centre de formation référencé sur Datadock.

Le référencement vous donne la possibilité de présenter un dossier de demande de financement pour nos formations auprès de votre OPCA.

#### LIEU

Centre de formation « TAcT & Bien-être »

2 bis rue des Briggittines - 59240 LILLE (Métro Gare Lille Flandres à 5' ou Mairie de Lille à 1' à pied)

hauts-de-france@tact-formations.com

#### CONTACT

Laetitia DAUBE - 06 95 93 96 25 - laetitia.daube@outlook.fr

Chantal DECLERCK - 06 08 82 76 21 - chantal.declerck@tact-formations.com

Patrick LENNERTZ - 06 18 39 78 06 - patricklennertz@hotmail.com

#### CALENDRIER

Voir page 3

# FORMATION PRATICIEN / PRATICIENNE BIEN-ÊTRE

LILLE SEPTEMBRE 2018 - JUIN 2019

NIVEAU 1	
2018	Samedi - Dimanche
Septembre	22 - 23
Octobre	06 - 07 / 20 - 21
Novembre	03 - 04 / 17 - 18
Décembre	01 - 02
NIVEAU 2	
2018 - 2019	
Janvier	05 - 06 / 19 - 20
Février	02 - 03 / 16 - 17
Mars	02 - 03 / 16 - 17
NIVEAU 3	
2019	
Mars	30 - 31
Avril	13 - 14
Mai	04 - 05 / 18 - 19
Juin	01 - 02 / 15 - 16
Certification : 29 juin 2019	

Horaire : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

## MODULES COMPLÉMENTAIRES (accessibles aux Praticiens et Praticiennes Bien-être certifiés)

- Accompagnant Bien-être :
  - Développer et proposer un projet de service (2 jours)
  - Animer des ateliers Bien-être en milieu institutionnel (2 jours)
- Praticien en Massage Bien-être :
  - Définir et développer son projet d'installation (2 + 1 jours)
  - Animer des ateliers Bien-être (2 jours)
- Petite enfance :
  - Animer des ateliers Bien-être parents-enfants (2 + 1 jours)
  - Animer des ateliers d'apprentissage du Massage Bien-être pour les bébés (2 + 1 jours)