

PROGRAMME DE FORMATION

CONSTRUIRE SON MASSAGE

OBJECTIFS

- Maîtriser les indications pour chaque famille de manœuvres en massage bien-être: effleurage, pétrissage, pression ischémique, pressions glissées, vibration, étirement et mobilisation articulaire, percussion, frictions, travail deep tissue, drainage,
- Faire la liste des manœuvres déjà connues dans chacune de ces catégories et identifier ses points forts et zones d'amélioration/lacunes.
- Identifier les raisons principales d'achat d'une prestation de massage bien-être : surmenage, fatigue, stress, douleur chronique, manque de toucher, difficulté avec le schéma corporel, période de changement profond (maternité, ménopause, deuil...)
- Le stress et la respiration ; physiologie, effet, lien avec le système nerveux sympathique/parasympathique. Manœuvres respiratoires en massage.
- L'anamnèse : son importance, ses outils. Construire sa grille d'anamnèse et de suivi.
- Construire un massage bien être sur mesure sur la base des techniques déjà maîtrisées. Savoir adapter et structurer son soin
- Intégrer des nouvelles techniques dans les familles de manœuvres "pauvres"
- Les qualités d'une bonne masseuse en massage de relaxation : qualité de présence, adopter les bonnes postures - gérer sa propre énergie/fatigue - le travail de l'intention et sa respiration
- Parfaire ses connaissances en technique de massage bien être

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Pratique du massage depuis au moins 1 an. Maîtrise d'au moins 3 protocoles de massage bien être corps.

PROGRAMME

JOUR 1

- Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice.
- Présentation de l'objectif de la formation
- Présentation des différentes familles de massage et des différentes familles de manœuvres en massage.
- Travail individuel sur ses acquis (binôme) : massage bien être connus, type de massage, types de manœuvre/zone du corps... identification des "lacunes"
- Raisons de demande d'un massage de relaxation/bien être.
- L'anamnèse : à quoi ça sert, ses composantes, sa durée. Construction de sa grille et utilisation en binôme
- Première mise en pratique : réaliser l'anamnèse et construire son massage d'une heure pour sa cliente. Feedback des autres stagiaires/ réajustements sur feedbacks de la formatrice. Enseignement du/des manœuvres manquantes.
- Réalisation du massage 1h. Feedback de son binôme.
- Correction des gestes et des postures par la formatrice.
- Le stress et la respiration : théories, exercices pratiques pour soi-même, à intégrer en massage.

JOUR 2

- Ancrage des apprentissages de la journée 1 : partage des représentations.
- Les qualités d'une bonne praticienne en massage bien-être : qualité de présence, non jugement, écoute active. Développer ces qualités de posture. Développer une routine d'hygiène de vie.
- Le stress aux différentes périodes de la vie : adolescence, maternité/parentalité, ménopause, deuil, burn out.
- Avec un modèle : seconde et troisième mise en pratique : réaliser l'anamnèse et construire son massage d'une heure pour sa cliente. Feedback des autres stagiaires/ réajustements sur feedbacks de la formatrice
- Réalisation du massage 1h. Feedback de son binôme.
- Correction des gestes et des postures par la formatrice.
- Ancrage des apprentissages : bilan des apprentissages.
- Bilan de formation.

MÉTHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Apprentissage de la technique entre apprenants.
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre dossier d'inscription indiquant ce que vous devez amener

MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Fiche de présence élargée
- Vérification des atteintes des objectifs à l'issue de la formation (test théorique et / ou pratique)
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

DELAIS D'ACCES

- L'organisme de formation Le Comptoir Beauté s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande d'inscription du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 18 h au 05 56 72 30 60 ou en prenant un rdv téléphonique avec notre service "Renseignements et Inscriptions".
- Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation, au plus tard un mois après votre demande (sauf période de fermeture de l'organisme de formation et sous réserve de places disponibles)
- Les inscriptions aux formations doivent intervenir au plus tard 24h avant la date de début de la session (hors week-end, jours fériés et fermeture annuelle)

DURÉE DE LA FORMATION

2 Jours : 16 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

TARIF DE LA FORMATION

560 € nets par stagiaire