

Cours de base pour professionnels de la santé



27.10 + 28.10 / 8.12. 2026
de 8:30 à 16:00

Public cible : **professionnels de la santé**

Lieu: **Gero - 1, rue du dernier sol, L-2543 Bonnevoie**

Organisateur & Inscriptions: **GeroPRO, www.gero.lu**

Au fil de ces journées, vous allez découvrir les concepts développés par Kinaesthetics pour exercer votre sensibilité au mouvement et soutenir votre santé:

- Renforcer une liberté confortable de mouvement pendant la journée de travail - aucune aptitude particulière n'est requise
- S'adapter en mouvement aux besoins et possibilités des personnes dépendantes : *Lorsqu'une personne bouge plus facilement et efficacement, il y a un effet positif sur tous les processus vitaux internes.*
- Gérer autrement le poids dans le corps à corps journalier... càd porter - manipuler - trop se dépenser ou bien se mouvoir et accompagner, avec une nouvelle sensibilité : *lorsque le personnel de santé ressent une aisance physique dans ses activités, les risques de blessures se réduisent, l'auto-efficacité augmente.*

Cette façon inhabituelle d'apprendre en portant *l'attention en soi* tout en faisant, permettra de :

- Comprendre et approfondir concrètement le rôle du « *mouvement en soi* » dans les processus de santé et d'apprentissage
- Vérifier voire adapter les propres convictions sur la santé, pour soi-même et pour les personnes dépendantes
- Développer une sensibilité au mouvement et une nouvelle compétence dans les interactions soignantes ou thérapeutiques.

Méthode d'apprentissage

- Enseignement pratique du mouvement avec son propre outil corporel dans le moment présent *se comprendre*
- Expériences de mouvement et guidances avec partenaires /clients *observer; accompagner*
- Etude des pratiques professionnelles individuelles avec les concepts Kinaesthetics *analyser; adapter*

Langue

luxembourgeois (*la documentation sera en allemand ou en français selon votre souhait, merci de nous en informer lors de votre inscription*)

Chargées de cours

Daniela Fochs-Bohn, Doris Schneider-Peter

Informations pratiques

! Votre présence le 1er jour du cours est requise pour le bon déroulement de cette formation.

A apporter: Chaussettes anti-dérapantes chaudes, éventuellement une couverture et un coussin pour votre confort au sol et de quoi écrire. Pensez à revêtir des vêtements souples pour votre confort.

Accompagnements pratiques: Nous aimerions vous donner la possibilité d'un accompagnement sur le terrain avec la formatrice, pour une interaction respectueuse et cordiale avec des résidents de votre institution, sur la durée du cours ou après celui-ci. Les possibilités pourront être discutées avec les participants pendant le cours.

*Au plaisir de vous rencontrer,
Mat frëndleche Gréiss a bis geschwënn*

Kinaesthetics a été fondée et développée dans les années 1970 par Frank W. Hatch et Linda S. Maietta « Lenny » (1950-2018) sur la base des découvertes de la cybernétique comportementale (K. U. Smith), de la médecine, de la physique et des neurosciences. La théorie du contrôle par rétroaction de Norbert Wiener constitue un fondement essentiel de ce système d'apprentissage sur les processus de pilotage et dans lequel la perception de ses propres mouvements est considérée comme un moyen significatif de promotion holistique de la santé.