

FORMATION PRÉSENCE, POSTURES & PROFESSIONNALISME « 3P »

Présentation

Le praticien en massage bien-être occupe une place singulière dans la relation à l'autre : il touche, il écoute, il accueille. Cette proximité corporelle et émotionnelle crée un espace relationnel privilégié qui appelle une posture professionnelle rigoureuse, bienveillante et clairement délimitée.

La formation 3P — Présence, Posture & Professionnalisme — est conçue pour permettre à chaque praticien de revisiter, consolider et affiner sa posture relationnelle, que ce soit en exercice indépendant ou salarié.

- La formation alterne apports théoriques, analyse des pratiques professionnelles, séquences réflexives, ateliers pratiques et mises en situation. Elle offre à chaque participant un espace pour prendre conscience de la place qu'il occupe dans la relation client — et de celle qu'il gagnerait à occuper — tout en restant fermement dans son champ d'application professionnel

Informations générales

Public	Masseurs/masseuses en exercice (indépendants ou salariés) Structures de bien-être souhaitant capitaliser sur leurs équipes
Durée	2 jours en continu et en présentiel (14 heures)
Lieu	Dijon ou en intra entreprise
Dates	Voir calendrier
Prérequis	Justifier d'une pratique professionnelle régulière du massage (exercice en cours)
Nb. Participants	De 6 à 8 maximum
Tarif	225 € / jour / participant — soit 450 € TTC pour 2 jours. Prise en charge possible par votre fonds d'assurance formation ou Opco selon votre statut
Délai d'inscription	8 jours avant la date de la formation
Modalités d'inscription	Validation des prérequis, places disponibles, nbr suffisant — devis accepté et signé
Catégorie	Action de formation (art. L6313-3)
Prise en compte handicap	Dolorès Brottin — contact@posturesplus.fr (adaptations pédagogiques possibles sur demande)

Compétences visées

1- Situer sa pratique relationnelle au regard des situations rencontrées et du cadre professionnel, éthique et déontologique.

- Clarifier sa pratique dans la relation client, en cohérence avec les attendus professionnel
- Identifier et délimiter clairement le champ d'application du praticien en massage bien-être

2- Ajuster sa posture d'écoute pour décrypter les besoins réels du client et adapter sa prestation en conséquence.

- Mobiliser les outils de l'écoute active pour décrypter les besoins réels du client et adapter sa prestation
- Reconnaître les situations hors champ et formuler une réorientation professionnelle adaptée avec assurance et bienveillance

3- Interroger sa posture relationnelle de façon critique et constructive, pour identifier des axes de progression individualisés.

- Identifier ses points de vigilance et ses ressources pour formaliser ses propres axes de progression
- Développer une juste présence dans la relation client, pour rester dans une posture choisie, incarnée et alignée

Bénéfices

- Pour le praticien :
 - Exercer avec confiance et légitimité
 - Développer une écoute active de qualité
 - Trouver son équilibre entre présence et préservation — Ni trop loin, ni trop près :
 - Agir en professionnel, en toutes circonstances
 - Monter en compétences
- Pour l'entreprise :
 - Harmoniser et renforcer la posture relationnelle des praticiens : garantir une qualité de service constante et un positionnement professionnel homogène des équipes
 - Sécuriser la pratique des salariés, réduire les risques de situations délicates ou de débordements relationnels et garder une image professionnelle qui inspire confiance
 - Améliorer l'expérience client et favoriser la fidélisation : Joindre la qualité du service et l'image professionnelle de l'établissement pour une « expérience client » congruente

Intervenants

Dolorès Brottin : Formatrice et fondatrice de Postures+ — praticienne et formatrice dans les métiers du massage bien-être.

Modalités d'évaluation

Moment	Modalité	Outil
Positionnement initial (avant) Le premier jour	Auto-évaluation de la posture relationnelle pré formation Besoins & attentes en lien avec la formation	Questionnaire en ligne (Google Forms) + Tour de table
Évaluation formative (pendant)	Observation et ajustements des intervenantes en temps réel — Mises en situation professionnelles supervisées — Feedbacks réflexifs	Ajustements individuels en direct
Évaluation finale (Jour 4)	Auto-évaluation de la posture relationnelle post formation Expression du bilan personnel	Questionnaire en ligne (Google Forms) + Tour de table
Évaluation satisfaction (Jour 4)	Recueil de la satisfaction globale de la formation	Questionnaire de satisfaction en ligne (Google Forms)
Évaluation à froid (6 mois)	Mesure du transfert des apprentissages en situation réelle de travail Persistance des nouvelles postures relationnelles	Questionnaire Google Forms envoyé automatiquement à 6 mois post-formation

Moyens matériels et techniques

- L'ensemble du matériel nécessaire à la formation est fourni par l'organisme :
- Tables de massage professionnelles (une par binôme)
- Huile de massage professionnelle fournie pour les séances pratiques
- Système de capture biomécanique KIMEA (caméra profonde 3D) — Utilisée par Moovency pour les analyses posturales
- Salle de formation adaptée (chaleur, accès point d'eau, calme)
- Supports pédagogiques remis aux participants (référentiel postures & bonnes pratiques)
- Accès aux questionnaires en ligne (Google Forms) pour les évaluations

Modalités pédagogiques

- Apprentissage collaboratif
- Pédagogie expérientielle et participative
- Exercices pédagogiques ciblés et progressifs
- Feedbacks réflexifs,
- Mises en pratique et en situation professionnelles
- Analyse biomécanique des postures (technologie KIMEA)
- Forte individualisation, corrections individuelles
- Apports théoriques

Programme

2 jours / 14 heures / **Jour 1**

Matin — 9h00-12h30	Après-midi — 14h00-17h30
· Accueil des participants. Brise-glace, cohésion de groupe. Tour de table des attentes · Ateliers « la place que je prends » Exercice réflexif individuel : cartographie de sa posture actuelle dans la relation client. · Les missions que l'on se donne : Quelles missions s'attribue-t-on au-delà du massage ? Sauver, soigner, réparer, consoler... Apports théoriques : Le champ d'application du praticien MBE. Ce que le praticien EST, ce qu'il n'est PAS. Frontières légales, déontologiques, relationnelles.	· Travail sur les représentations et les croyances professionnelles. · Identification des zones de confort et des zones de glissement hors champ. Mise en commun en groupe. · La formulation positive. Transformation de formulations négatives ou restrictives en messages clairs et bienveillants. · Analyse de pratique professionnelle : la distance relationnelle versus la présence incarnée et alignée · Bilan de la journée.

Jour 2

Matin — 9h00-12h30	Après-midi — 14h00-17h30
· Séance d'auto-massage. · Retour sur J1 : Ce qui a émergé après la journée 1. · Jeux de rôle : écouter sans résoudre, écouter pour comprendre · Débriefing collectif : que fait le praticien de ce qu'il entend ? · Apports théoriques L'écoute active. Définition, processus, origine, utilité,	· Travail sur la reformulation du besoin, travail sur des exemples concrets tirés du quotidien du praticien : refus de débordement, réorientation, gestion des demandes inadaptées. Bilan de formation : Ce que j'emporte de cette formation. Auto évaluation Questionnaire de satisfaction.