

## La relaxation du training autogène de Schultz

Formation Soce

*Vous expérimenterez pour vous les étapes du **Training autogène de Schultz**: se relâcher, prendre conscience des ressentis physiques et mentaux et leurs donner un sens. Les éléments théoriques situeront le champ d'application, les indications et la méthodologie.*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Etre en capacité d'identifier les spécificités des étapes du protocole du Training autogène de Schultz
- Etre apte à identifier les indications et les contre indications de la relaxation
- Etre en capacité de définir les processus thérapeutiques à l'œuvre dans la relaxation, les approches psycho corporelles et psychanalytiques
- Etre apte à se relier, être réceptif et disponible grâce à la mise en œuvre d'une écoute active
- Etre apte à élaborer à partir des vécus psycho corporels

### THÈMES DE LA FORMATION

- Connaissances expérientielles et bases conceptuelles de la relaxation thérapeutique.
- L'expression autour du monde intérieur et des sensations à partir de la pratique du Training autogène de Schultz
- **Observer, analyser, recueillir** les éléments pour étayer une réflexion clinique
- **La démarche réflexive** et l'identification du travail d'élaboration

### PROGRAMME

Pratique 65% - Théorie : 25% - Bilan : 10%

- La relaxation thérapeutique : **définition et spécificités** de la méthodologie en étapes du Training autogène de Schultz
- Expérimentation de **chaque étape de la méthode et de la démarche d'élaboration** (identification, verbalisation,...)
- **Le cadre** psychanalytique et les vécus psycho-corporels, résistances, contre transfert, images et représentations
- **Formalisation** des apprentissages
- **Méthodologie et adaptation** au projet de soin et aux pathologies

**FORMATEUR** : Edith Aubert

### DURÉE

5 jours (35heures)

### EFFECTIF PAR SESSION

8 maximum

### PUBLIC

Profession médicale para médicale, médico-sociales, socio- éducative

### PRÉ REQUIS

Aucun pré requis n'est exigé pour cette formation

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

présentielle

### MODALITÉ D'ÉVALUATION

Tout au long de la formation, le formateur vérifie l'atteinte des objectifs en fonction des critères établis dans la grille d'évaluation

### DATES

Du lundi 18 au vendredi 22 Mars 2024

Du lundi 17 au vendredi 21 Mars 2025

### TARIF DE LA FORMATION

2025 : Entreprise: 1 500 € Individuel\*: 1 100 €

\*inclus les professions libérales

**TARIF INTRA** : nous contacter

### Contact et inscriptions

@ [contact@institut-relaxation.fr](mailto:contact@institut-relaxation.fr)

T **06 62 27 81 02**

[www.institut-relaxation.fr/contact](http://www.institut-relaxation.fr/contact)

### LIEU DE FORMATION

Centre de Thérapies douces

Paris 15<sup>ème</sup>