

# Pratique de la relaxation de Schultz

## Formation Base

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. Vous intégrerez les éléments nécessaires à l'animation de séance.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Conduire des séances** individuelles ou de groupes de relaxation avec la méthodologie du Training autogène de Schultz
- **Connaître les cadres** d'intervention, les indications
- Acquérir des **connaissances théoriques et expérientielles** des processus thérapeutiques de la relaxation, des approches corporelles et psychanalytiques
- Evaluer la disponibilité et recueillir les émotions et les pensées qui émergent en séance de relaxation
- Favoriser le bien-être physique, psychologique et social

### COMPÉTENCES VISÉES

- Être **apte à structurer** des séances, **adapter** les étapes, **construire** une progression dans le temps
- **Développer** les capacités à favoriser l'expression autour du monde intérieur et des sensations
- **Observer, analyser, recueillir** les éléments pour étayer une réflexion clinique
- Être apte à **conduire une démarche réflexive** et identifier les contre-transferts

### 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

- Pratique et mise en situation
- Échange en groupe, table ronde
- Apports théoriques (documents pédagogiques, prise de notes, bibliographie ...)
- Auto évaluation

### DATES

Du lundi 18 au vendredi 22 Mars 2024

### TARIF DE LA FORMATION

2024 : Entreprise: 1 450 € Individuel: 1 030 €

**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>