La relaxation du training autogène de Schultz

Formation Socle

*Dans un premier temps (M1) vous expérimenterez pour vous les étapes du **Training autogène de Schultz (TAS):** se relâcher, prendre conscience des ressentis et leurs donner un sens. Les éléments théoriques situeront le champ d'application, les indications et la méthodologie. Dans un second temps (M2), vous mettrez en oeuvre les étapes du protocole, ajusterez votre posture et expérimenterez l'approche clinique de la relaxation thérapeutique.*

Objectifs de la formation

- Repérer les sensations, images, souvenirs qui émergent de la relaxation
- Explorer et relier les sensations et représentations en relaxation avec les expériences passées, les schémas de pensées, leur portée symbolique
- Identifier les spécificités du TAS dans le champ des méthodes de relaxation
- Identifier les indications et les conditions nécessaires pour la mise en œuvre du TAS
- Conduire des séances individuelles ou groupales de Relaxation selon le protocole du TAS
- Développer une posture réflexive et une approche clinique de la relaxation.
- Faciliter la démarche d'élaboration : exploration, compréhension et intégration des expériences internes en relaxation.
- Intégrer la relaxation dans la prise en charge globale de soin

Thèmes de la formation

- Expérimentation des étapes du protocole du TAS
- Bases conceptuelles de la relaxation thérapeutique
- L'élaboration autour des représentations et des sensations qui émergent en relaxation
- Observer, analyser, recueillir les éléments pour étayer une réflexion clinique
- La démarche réflexive et les mouvements transférentiels
- La pratique de la relaxation et la posture du praticien
- La dimension thérapeutique des méthodes de relaxation et leu adaptation aux situations de soin

Programme

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

Module 1 : expérimenter et comprendre

- 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

Module 2 : Mettre en œuvre le TAS

- Pratique des étapes du protocole
- Posture du thérapeute et analyse clinique

Formateur : Edith Aubert

Durée

7 jours (49H)

M1: 5 jours (35 H) **M2****: 2 jours (14H)

Effectif par session

8 maximum

Public

Profession du secteur de la santé, du social, médico-social et éducatif

Pré requis

M1 : aucun pré requis

M2 : avoir suivi le M1

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

M1 : lundi 16 au vendredi 20 Mars 2026

M2 : Jeudi 25 et Vendredi 26 Juin 2026

Tarif de la formation

Entreprise: 2 142 € Individuel*: 1 570 €

*inclus les professions libérales

M2 Entreprise: 612 € Individuel*: 448 €

Tarif intra : nous contacter

Contact et inscriptions

@ contact@institut-relaxation.fr

T **06 62 27 81 02**

www.institut-relaxation.fr/contact

Lieu de formation

Espace AGORA, 65 rue Desnouettes 75015 Paris

Délai d'accès

se reporter au calendrier des formations