

Pratique de la Relaxation de J.H Schultz

Formation socle

A l'issue de la formation les participants sont en mesure, **d'animer des séances de relaxation thérapeutique** en étape de **Schultz** (individuel et groupe). La **maîtrise précise et détaillée du protocole**, et l'implication personnelle, permettent d'expérimenter le processus d'**élaboration** (mise en lien des ressentis avec son histoire, compréhension, transformation) afin d'explorer **tout le potentiel thérapeutique de la relaxation**.

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 en développant les capacités à reconnaître les inscriptions corporelles des éléments historiques douloureux et en transformant le sens donné aux événements.

COMPETENCES VISEES

- Etre **apte à structurer** des séances, **adapter** les étapes, **construire** une progression dans le temps
- **Mobiliser** ses connaissances, **sa créativité**, son expérience personnelle et professionnelle pour aider à nommer et changer les représentations douloureuses
- **Observer, analyser, recueillir** les éléments pour étayer une réflexion clinique
- Etre capable de **se relier, d'être réceptif** et disponible grâce à la mise en œuvre d'une **écoute active**
- Etre apte à **conduire une démarche réflexive** et identifier les contretransferts

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 psychocorporels, résistances, contre transfert, images et représentations
- **Les structures psychologiques**
- **Formalisation** des apprentissages
- **Méthodologie et adaptation** au projet de soin et aux pathologies

FORMATEUR : Edith Aubert

DUREE

5 jours (35heures)

EFFECTIF PAR SESSION

8 maximum

PUBLIC *

personnels médicaux ou para médicaux, thérapeutes

*Pour les personnes n'appartenant pas à ces professions une lettre de motivation est demandée.

PRE REQUIS

Aucun pré requis n'est exigé pour cette formation

MODALITES PEDAGOGIQUES

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

DATES

Du 22 au 26 Mars 2021

Du 4 au 8 Avril 2022

TARIF DE LA FORMATION

Référentiel entreprise 1390 €

Préférentiel individuel 990 €

TARIF INTRA : nous contacter

CONTACT ET INSCRIPTIONS:

contact@institut-relaxation.fr

Tél : 02 14 09 20 45 ou 06 62 27 81 02

www.institut-relaxation.fr/contact

LIEU DE FORMATION

Centre de Thérapies douces

Paris 15^{ème}