

Relaxation et stress: mobiliser ses ressources avec la visualisation et la méthode Simonton

Module spécifique

Les visualisations thématiques et personnalisées aident à moduler la douleur, préparer une échéance, renforcer des compétences, réguler les émotions. L'identification de l'impact du stress, les repères méthodologiques et théoriques permettront d'adapter vos séances au contexte et à l'évolution du public.

<p>OBJECTIFS DE LA FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animer des séances de relaxation en visualisation de groupe et individuelle, visant la préparation, la récupération, la mise au calme • Identifier et évaluer les états de stress, et mettre en place des méthodes de régulation psycho-corporelle • Expérimenter et intégrer pour soi les méthodes • Faciliter l'expression : formulation positive, identification des agents stresseurs,... • Construire une prise en charge en relaxation individualisée ou groupale 	<p>DURÉE 5 jours (35 heures)</p> <p>EFFECTIF PAR SESSION 8 maximum</p> <p>PUBLIC * Profession médicale para médicale, médico-sociale, socio-éducative</p> <p>PRÉ REQUIS Aucun pré requis n'est exigé pour cette formation</p> <p>MODALITÉS PÉDAGOGIQUES présentielles</p> <p>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</p> <p>DATES Du lundi 6 au vendredi 10 Octobre 2025 Du lundi 5 au vendredi 9 Octobre 2026</p>
<p>THÈMES DE LA FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • La visualisation dans la régulation du stress • L'accompagnement du sujet dans l'installation de nouveaux comportements favorisant l'adaptation • La régulation émotionnelle et l'évolution vers le l'autonomie • Le développement des capacités à formuler et visualiser 	<p>TARIF DE LA FORMATION 2026 : Entreprise: 1530 € Individuel*: 1 122 € *inclus les professions libérales</p> <p>TARIF INTRA : nous contacter</p> <p>Contact et inscriptions ✉ contact@institut-relaxation.fr ☎ 06 62 27 81 02 www.institut-relaxation.fr/contact</p>
<p>PROGRAMME</p> <p>Pratique 65% - Théorie : 25% - Bilan : 10%</p> <ul style="list-style-type: none"> • La relaxation en visualisation : définir et expérimenter • Qu'est ce que le stress ? Comment le réguler ? Comment l'évaluer ? • La formulation d'objectifs et le renforcement des ressources de régulation émotionnelle par la visualisation • L'accompagnement en relaxation : construire un protocole • Expérimenter les étapes du protocole de visualisation 	<p>LIEU DE FORMATION Espace AGORA 65 rue Desnouettes 75015 Paris</p>
<p>FORMATEUR : Nathalie Nguyen</p>	