

## 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.*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **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 stressants,...
- **Construire** une prise en charge en relaxation individualisée ou groupale

### THÈMES DE LA FORMATION

- 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

### PROGRAMME

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

- 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

**FORMATEUR** : Nathalie Nguyen

### DURÉE

5 jours ( 35 heures )

### EFFECTIF PAR SESSION

8 maximum

### PUBLIC \*

Profession médicale para médicale, médico-sociale, 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 6 au vendredi 10 Octobre 2025

Du lundi 5 au vendredi 9 Octobre 2026

### TARIF DE LA FORMATION

2026 : Entreprise: 1530 € Individuel\*: 1 122 €

\*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

Espace AGORA

65 rue Desnouettes 75015 Paris