



Coopérer  
pour Former



Qualiopi  
processus certifié  
Actions de Formations  
& Bilans de Compétences

Institut de  
**RELAXATION**  
THÉRAPEUTIQUE

Organisme de formation professionnelle

[www.institut-relaxation.fr](http://www.institut-relaxation.fr)

[contact@institut-relaxation.fr](mailto:contact@institut-relaxation.fr)

Tel: 06 62 27 81 02

## Relaxation en visualisation Carl Simonton et stress

A l'issue de la formation les stagiaires seront en mesure d'accompagner la **gestion positive du stress** en séance individuelle et de groupe. La **relaxation en visualisation**, les éléments de l'analyse transactionnelle et de la pensée positive, seront utilisés, dans le contexte de la maladie, de l'équilibration individuelle et professionnelle.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Animer** des séances individuelles ou de groupes, centrées sur la relaxation en visualisation, et les méthodes de régulation de stress
- **Connaître** les mécanismes du stress et les processus de régulation
- **Identifier et évaluer** les états de stress, les désordres et pathologies associées
- **Accompagner** la mise en pratique de méthodes de gestion de stress
- **Repérer et utiliser** les acquis expérimentiels au service de la compréhension et la transformation du rapport aux situations et aux sensations de stress

### COMPETENCES VISEES

- Etre **apte à structurer** des séances, à **adapter** le rythme, créer de la **synergie et de la cohérence** entre les outils
- **Mobiliser** ses connaissances, **sa créativité**, son expérience personnelle et professionnelle pour susciter l'engagement dans un processus d'évolution
- Etre capable de **se relier, d'être réceptif** grâce à la mise en œuvre d'une **écoute active**
- Etre apte à **conduire une démarche réflexive** d'auto observation
- Etre en capacité d'expérimenter et d'intégrer pour soi les méthodes

### PROGRAMME

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

- La **relaxation en visualisation** : définir et expérimenter
- **Les fondements et approches contemporaines du stress**
- Présentation et pratique des éléments d'analyse transactionnelle et de psychologie positive
- Méthodes de gestion positive : plan de vie, affirmations, éléments de PNL
- Présentation et mise en pratique des outils d'**évaluation** du stress
- **Mécanismes et pathologies du stress**, régulation du stress et immunité
- L'**intégration** des méthodes à une prise en charge globale du patient

**FORMATEUR** : Nathalie Nguyen

### 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 11 au 15 Octobre 2021

Du 17 au 21 octobre 2022

### TARIF DE LA FORMATION

Référentiel entreprise 1390 €

Préférentiel individuel 990 €

### TARIF INTRA : nous contacter

### CONTACT ET INSCRIPTIONS:

[contact@institut-relaxation.fr](mailto:contact@institut-relaxation.fr)

Tél : 02 14 09 20 45 ou 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>