



Coopérer
pour Former



Qualiopi
processus certifié
Actions de Formations
& Bilans de Compétences

Institut de
RELAXATION
THÉRAPEUTIQUE

Organisme de formation professionnelle

www.institut-relaxation.fr

contact@institut-relaxation.fr

Tel: 06 62 27 81 02

Relaxation psychodynamique

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure d'animer des séances de **Relaxation psychodynamique**, pour installer l'état de lâcher prise, *découvrir à travers le mouvement, des éléments de la vie intérieure et être capable de les relier à son histoire*. La relaxation dynamique permet l'accompagnement des enfants et des adultes

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Animer des séances individuelles ou de groupes, centrés sur la relaxation en mouvement
- Favoriser le lâcher prise et savoir recueillir l'expression des ressentis, pour transformer les représentations douloureuses
- Identifier les différentes approches et leurs indications
- Connaître les fondements théoriques de la relaxation psychodynamique
- Utiliser son expérience et intégrer pour soi les méthodes pour développer ses potentiels professionnels à accompagner les patients

COMPETENCES VISEES

- Etre **apte à structurer** des séances, **choisir la modalité la plus adéquate**, pour favoriser l'engagement
- Observer, analyser le déroulement d'une séance, repérer les contre transferts pour développer une approche clinique
- **Combiner** les outils en créant de **la synergie et de la cohérence** dans la mise en mouvement
- **Mobiliser** ses connaissances, son expérience personnelle du mouvement pour accompagner l'expression des ressentis
- Etre capable de **se relier, d'être réceptif** grâce à la mise en œuvre d'une **écoute active**

PROGRAMME

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

- Expérimentation du mouvement à travers les relaxations thérapeutiques de Vittoz, Jacobson, des méthodes Caycedo, du Tai chi chuan, du Sensitive Gestalt massage, de la *danse des 5 rythmes* ...
- Conscience du geste et de la respiration comme facteur de régulation psycho-émotionnelle et de concentration
- L'expression du mouvement l'écoute et l'identification des sensations
- Les potentiels de transformations et de mise en sens à partir de l'expérience
- Fondements, spécificités et indications des différentes méthodes
- Eléments pratiques et théoriques nécessaires à la construction, l'adaptation et l'intégration à un projet global de soin

FORMATEURS : HUGUES BOREL

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 16 au 20 Mai 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}