

## Animer un atelier de relaxation

### FORMATION INTRA

Comment intégrer la relaxation dans toutes les situations d'accompagnement? Animer un atelier, transmettre des pratiques de quelques minutes, construire un suivi au long cours, du dynamique au statique, " les relaxations" sont envisagées dans tous leurs potentiels. La formation vise à transmettre des outils concrets pour favoriser la communication, récupérer d'un stress, préparer un objectif, revenir au calme, se centrer,...

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les mécanismes du stress et les processus de régulation de la relaxation
- Conduire des séances de relaxation de groupe, en individuel et dans le contexte de la prise en charge (entretien, temps quotidien, préparation d'échéance,...)
- Présenter et communiquer des éléments d'information sur la relaxation au (x) destinataire(s), à son équipe, à la famille.
- Concevoir un accompagnement en relaxation adapté à la personne, au contexte, à l'institution.
- Favoriser la régulation émotionnelle en intégrant les méthodes dans le quotidien et en favorisant le recours autonome aux méthodes

#### THEMES DE LA FORMATION

- La relaxation une méthode psycho corporelle : bases et processus
- Les mécanismes de la relaxation
- Les différentes méthodes de relaxation
- Relaxation et régulation émotionnelle
- Mise en œuvre et intégration des méthodes
- 

#### PROGRAMME

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

- Qu'est ce que le stress ? Comment le réguler ? Comment l'évaluer ?
- Les outils : respiration contrôlée, détente musculaire, suggestion mentale - théorie et mise en pratique
- Les mécanismes , les objectifs (détente, récupération, préparation d'objectifs, régulation) et les indications
- Les différentes méthodes (dynamiques, statiques), visualisation, scan : expérimentation, mise en pratique
- L'identification des états psycho émotionnels : reconnaître, nommer et réguler mise en pratique
- Proposer et mettre en place la relaxation au sein d'une équipe.

**FORMATEUR :** Nathalie Nguyen

#### DURÉE

De 5 jours (35heures) à 7 jours en 2 ou 3 modules distants de 3 semaines

#### EFFECTIF PAR SESSION

6 à 12 participants

#### PUBLIC

Profession médicale para médicale, médico-sociales, 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

A définir

#### TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter

#### 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**

Intra