

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

T 06 62 27 81 02

www.institut-relaxation.fr/contact

LIEU DE FORMATION

Intra