

21h

ANIMER UN ATELIER DE RELAXATION

Public ciblé :

Professionnel / bénévoles intervenants auprès des personnes âgées en institution ou à domicile, Soignant, Educateur, Manager ou toute personne souhaitant s'ouvrir à la relaxation pour autrui ou elle-même Aidant

Prérequis : aucun



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et du lâcher-prise
- S'approprier les techniques de base de la relaxation et les transmettre en groupe ou en individuel
- Guider l'autre pour lui permettre de concentrer son attention sur sa corporalité et l'instant présent
- Accompagner l'autre à se détendre mentalement, physiquement et émotionnellement
- Renforcer sa qualité de présence à soi pour mieux être présent à l'autre

MOYENS PÉDAGOGIQUES & EVALUATION

- Apports théoriques accompagnés d'expérimentation
- Feed-back individuel et collectif
- Un support pédagogique synthétisant les éléments clés de la formation est remis à l'apprenant
- Test de positionnement en amont et en aval de la formation
- Un questionnaire de satisfaction est soumis en fin de formation

PROGRAMME

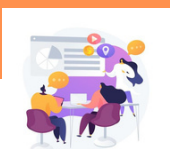
- **Respiration et pause corporelle :**
 - Définition de la relaxation et les différentes techniques
 - Vivre une séance de relaxation via les exercices de respiration
 - Comprendre le mécanisme du stress
 - Les solutions de gestion du stress
 - Les ingrédients d'un atelier de relaxation efficace
 - La techniques de cohérence cardiaque
 - La technique de Shultz
- **Conscience corporelle et lâcher-prise**
 - Définition du lâcher-prise
 - Technique du "ne rien faire"
 - Technique du scan corporel
 - Le question de la somatisation
 - La technique de la libération des tensions

- **Méditation et visualisation**
 - Définition de la méditation
 - Comment méditer ?
 - Exercices de méditation
 - Définition de la visualisation
 - La technique des 3 cascades

LES "+" DE CETTE FORMATION

- Une expérimentation sur soi de chaque technique
- Avoir une boîte à outils prête à l'emploi pour animer ses propres ateliers

Module proposé en Présentiel



FORMATEUR(TRICE)

- Professionnelle certifiée en Sophrologie, Hypnose Ericksonnienne et en Programmation Neurolinguistique.
- Educatrice spécialisée