GERFI+
L'expérience de la différence, notre plus.

Tel : 05 46 50 64 63
E-mail : contact@gerfiplus.fr

Ref. L1170

Relaxation sensorielle : des techniques adaptées aux personnes très dépendantes

OBJECTIFS

▶ Permettre au personnel travaillant auprès de personnes très dépendantes de disposer d'outils de relaxation adaptés, favorisant une meilleure gestion du stress et de l'équilibre émotionnel.

PROGRAMME

▶ Réflexion préalable
- rôle de la relaxation, du non-faire, du non-agir, dans notre vie et dans celle de la personne en situation de handicap
- place de la sensorialité dans notre vie et dans celle de la personne accueillie

▶ Définition du stress et de ses effets
- mécanismes biologiques du stress sur les plans physiologique et émotionnel.

▶ Définition de « l'état » de relaxation
- rythmes cérébraux et fonctionnements associés
- la relaxation, un « état » physiologique et émotionnel
- endorphines, les hormones du bien-être

▶ Cinq sens, cinq portes ouvertes pour le bien-être
- stimulation sensorielle et détente neuro-musculaire
- stimulation sensorielle et harmonisation émotionnelle

▶ Exploration théorique et pratique de la relaxation par les sens
- ouïe : expérimentation de l'onde sonore dans le corps, rythme et fréquence dans la relaxation musicale
- odorat : relaxation par les huiles essentielles, approche de l'olfacto-aromatologie
- toucher : l'onction aromatique à visée relaxante

▶ Mise en pratique de relaxation verbale et sensorielle

Méthode pédagogique : Recueil des attentes. Etudes de cas issus des pratiques professionnelles, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupe
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

Personnes concernées / Prérequis : Tout personnel travaillant auprès de personnes très dépendantes, en établissement sanitaire, social ou médico social

Animation : Formatrice en communication relationnelle et en relaxation, conseil spécialisé en olfactologie et aromatologie

Nombre de participants : 12 personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 5 jours, soit 35 heures

INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
La Rochelle (17)	Du 05/09/2022 au 09/09/2022	1180 €