

Ref. S1541

## Animer un atelier de relaxation et respiration dans la relation d'aide et de soins

### OBJECTIFS

- ▶ Etre capable de structurer un atelier de relaxation.
- ▶ Savoir conduire une séance de relaxation et connaître les fondamentaux d'un accompagnement sécurisé.
- ▶ Être en mesure d'accompagner les personnes prises en charge dans une pratique de relaxation régulière.

### PROGRAMME

- ▶ La structuration de l'atelier relaxation
  - définition des objectifs
  - organisation pratique des sessions
    - . séances individuelles/collectives
    - . séances ouvertes/fermées, régulières / à la demande
    - . durée, contenu, suivi, progression
- ▶ Adaptation des techniques à mettre en oeuvre selon les objectifs de l'atelier et les populations concernées
- ▶ La posture de l'animateur
  - présence, centrage, empathie, accompagnement
  - protection de soi / protection de l'autre
- ▶ Le cadrage d'une séance de relaxation
  - ouverture de la séance : exercices préparatoires
  - conduite d'une séance : voix, rythme et silences
  - l'après relaxation : expression et accompagnement, l'activation du positif
- ▶ L'accompagnement des difficultés
  - réceptivité et résistances, l'absence de ressentis, la gestion des émotions
- ▶ Le travail personnel de l'animateur
  - entraînement respiratoire, travail de la voix, travail de la présence

*Prévoir une tenue confortable*

*Le stage de niveau 1 vous est proposé Ref. S1540.*



**Méthode pédagogique** : Recueil des attentes. Etudes de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, jeux de rôles, applications pratiques  
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

**Personnes concernées / Prérequis** : Tout personnel travaillant auprès des usagers en établissement sanitaire, social ou médico social / Avoir suivi le stage Réf. S1540

**Animation** : Formateur en médiations corporelles en ESMS, relaxologue qualifié, titulaire DEES

**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 28/03/2022 au 01/04/2022	1130 €
📍 Saint-Malo (35)	Du 28/11/2022 au 02/12/2022	1130 €



