

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 04/09/2023 au 08/09/2023	1240 €



GERFI+ S.A.S. au capital de 250 000€  
SIRET 393 456 892 00024 - Code NAF 8559A - RCS La Rochelle



