

Ref. S1541

Animation d'atelier relaxation/respiration dans la relation d'aide et de soins

OBJECTIFS

- ▶ Acquérir des connaissances théoriques, pratiques et méthodologiques permettant de structurer un atelier de relaxation.
- ▶ Assimiler les fondamentaux pour la mise en oeuvre sécurisée de la conduite de séances auprès des usagers.

PROGRAMME

- ▶ Rappel des différentes techniques de relaxation/respiration
 - classement, visée, indications / contre-indications
- ▶ La structuration de l'atelier relaxation
 - définition des objectifs
 - organisation pratique des sessions
 - . séances individuelles/collectives ; ouvertes/fermées ; régulières / à la demande
 - . durée, contenu, suivi, progression : trame de cadrage de base et d'évaluation progressive
- ▶ Adaptation des techniques à mettre en oeuvre selon les objectifs et publics concernés
- ▶ La posture de l'animateur
 - présence, centrage (conscience corporelle et respiration)
 - empathie, accompagnement : outils de l'écoute active et de la communication bienveillante
 - protection de soi / protection de l'autre : réflexivité professionnelle et cadre de la relation d'aide
- ▶ Le cadrage d'une séance de relaxation
 - ouverture de séance : exercices préparatoires
 - conduite d'une séance : voix, rythme et silences
 - l'après relaxation : expression, accompagnement et activation du positif
- ▶ L'accompagnement des difficultés
 - réceptivité et résistances, absence de ressentis, gestion des émotions
- ▶ Le travail personnel de l'animateur
 - travail respiratoire, voix, présence.

*Prévoir une tenue confortable.
Le stage de niveau 1 vous est proposé réf. 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 ou relaxologue qualifié, titulaire DEES ou sophrologue

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 27/03/2023 au 31/03/2023	1185 €
📍 Saint-Malo (35)	Du 27/11/2023 au 01/12/2023	1185 €



