

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



**Méthodes pédagogiques** : 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 02/09/2024 au 06/09/2024	1 300 €

