

Ref. S1540

Les techniques de relaxation et respiration dans la relation d'aide et de soins

OBJECTIFS

- ▶ Apprendre à relâcher les tensions corporelles et psychiques grâce aux techniques de relaxation.
- ▶ Initier les participants à l'utilisation de ces diverses approches dans leurs pratiques professionnelles au bénéfice des personnes prises en charge.

PROGRAMME

- ▶ Apports théoriques et pratiques sur le stress et ses effets
- ▶ La respiration comme élément de base essentiel à toute pratique de relaxation
- ▶ Théorie et pratique des diverses méthodes de relaxation
 - méthode Schultz : notion de pesanteur, chaleur...
 - méthode Jacobson : basée sur la tension/détente
 - Yoga Nidra : prise de conscience corporelle et travail de concentration mentale...
 - les pratiques de visualisation
 - la sophrologie : conscience de soi et présence
 - la relaxation dynamique : conscience de soi dans l'action, schéma corporel
 - la relaxation minute : se relaxer rapidement en toutes circonstances
- ▶ Déontologie professionnelle pour l'application de ces méthodes dans le respect de la personne



Prévoir une tenue confortable.
Le stage de niveau 2 vous est proposé sous la Réf. S1541.

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, 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

Animation : Formateur en médiations corporelles en ESMS ou relaxologue qualifié, titulaire DEES ou psychomotricien 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 18/03/2024 au 22/03/2024	1 245 €
📍 Saint-Malo (35)	Du 24/06/2024 au 28/06/2024	1 245 €
📍 La Rochelle (17)	Du 21/10/2024 au 25/10/2024	1 245 €
📍 Nancy (54)	Du 18/11/2024 au 22/11/2024	1 245 €

