Tel : 05 46 50 64 63
E-mail : contact@gerfiplus.fr

Réf. **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.

Méthodes pédagogiques :
Autoévaluation en amont de la formation
Recueil des attentes
Études de cas issus des pratiques professionnelles, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupe
Remise d'un support écrit. Fin de formation : évaluation des acquis et de la satisfaction

Personnes concernées : Tout personnel travaillant auprès de personnes très dépendantes, en établissement sanitaire, social ou médico-social

Prérequis : aucun prérequis

Animation : Formatrice en communication relationnelle et en relaxation, conseil spécialisé en olfactologie et aromatologie

Nombre de participants : 12 personnes maxi

Durée : 5 jours, soit 35 heures

Intra :

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe (nous consulter).

Inter :

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
LA ROCHELLE (17)	Du 01/09/2025 au 05/09/2025	1 370 €

PROGRAMME *Catalogue 2025*

▶ 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