

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 stage : évaluation des acquis

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

Durée : 5 jours, soit 35 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu

 LA ROCHELLE (17) Du 01/09/2025 au 05/09/2025

Sessions programmées

Droits d'inscription

1370 €



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

