

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.

Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Études de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, jeux de rôles, applications pratiques

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

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

Durée : 5 jours, soit 35 heures

INTRA

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

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
📍 LA ROCHELLE (17)	Du 24/03/2025 au 28/03/2025	1310 €
📍 SAINT-MALO (35)	Du 24/11/2025 au 28/11/2025	1310 €



PROGRAMME Catalogue 2025

- ▶ 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.
La formation de niveau 1 vous est proposée sous la Réf. S1540.*

