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

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 formation : évaluation des acquis et de la satisfaction

Personnes concernées : Tout personnel travaillant auprès des usagers en établissement sanitaire, social ou médico-social

Prérequis : 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 (nous consulter).

Inter :

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
LA ROCHELLE (17)	Du 24/03/2025 au 28/03/2025	1 310 €
LA ROCHELLE (17)	Du 24/11/2025 au 28/11/2025	1 310 €

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.