

Formation aux techniques de relaxation

Profil des apprenants : Professionnels de la santé et du médico-social travaillant auprès de différents publics dans des structures médicales et sociales.

Prérequis : Aucune connaissance particulière n'est demandée.

Objectifs pédagogiques :

- 🌿 Faire découvrir différentes techniques de relaxation : les fondateurs, les principes de bases, relaxation physique, relaxation mentale,
- 🌿 Réaliser une séance de relaxation de groupe : poser l'intention de la séance, structurer la séance avec relaxation physique et/ou mentale, travailler le vocabulaire,
- 🌿 Réaliser une relaxation minute afin de favoriser un climat de confiance avant un soin et de mieux gérer les situations impliquant des patients agités ou anxieux,
- 🌿 Rechercher sa voix pour mener une séance : trouver un rythme, utiliser une voix monocorde qui accompagnent à la relaxation.

Compétences visées :

- 🌿 savoir apporter du calme et du relâchement en fonction des personnes accueillies (anxieuses, hyper stressées, hyperémotives) en quelques minutes,
- 🌿 Trouver sa voix de guidance pour de la relaxation,
- 🌿 Savoir mener un petit groupe dans un état de relaxation,
- 🌿 Documenter et rendre compte des soins réalisés pour assurer un suivi qualitatif.



Durée et modalité :

14 heures réparties sur 2 jours, en présentiel et sur site.

