



**Centre de Formation Continue**  
Espace André

401 B chemin des Plantades, 83130 LA GARDE

**Téléphone** 04 94 58 58 22 - 04 94 14 64 08

**Messagerie** formationcontinue@ifpvps.fr

**Internet** www.ifpvps.fr/formation-continue



Le Centre de Formation Continue de l'IFPVPS  
répond aux exigences DataDock



**Institut de Formation Public Varois des Professions de Santé**

N° de déclaration d'activité 93.83.04918.83  
*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat*

## Animer un atelier de détente et de relaxation

Un atelier de détente et de relaxation permet de développer l'écoute de soi-même (ressenti et sensoriel), d'apaiser le mental et l'utiliser positivement, de gérer le stress et les états internes négatifs ou limitants.

La relaxation permet aussi à chacun de découvrir et explorer ses paysages intérieurs, à en utiliser les immenses richesses, et retrouver du sens à ce que l'on fait. Ceci pour amener la personne à se remobiliser réellement dans le sens de son projet de vie et à réenchanter son existence, tout en la vivant avec plus de fluidité et d'ouverture



**FORMATION CONTINUE**



## Objectifs

- Etre en capacité d'animer un atelier de détente et de relaxation destiné à des personnes âgées et/ou fragilisées
- Acquérir des techniques de relaxation
- Apprendre à évaluer ses modes de fonctionnement face au stress
- Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- Renforcer la confiance en soi par des techniques psychocorporelles

## Contenus de la formation

- Le processus neurophysiologique du stress : compréhension du fonctionnement du cerveau et de la psyché. Que se passe-t-il en état de stress ?
- Les différents types de stress : stress mobilisateur d'énergie et stress destructeur
- L'autodiagnostic de son stress personnel
- Les moyens d'agir sur les facteurs de stress
- Les différentes formes de relaxation :
  - ◊ Training autogène de Schultz
  - ◊ Relaxation progressive de Jacobson
  - ◊ Initiation à l'automassage : Le do-in
  - ◊ Relaxation de la Pleine Conscience ou Mindfulness
  - ◊ Sophro-relaxation guidée et visualisation (créer son sanctuaire : technique d'ancrage)
  - ◊ Relaxation dynamique : Détente des 3 points
- L'animation d'un atelier détente :
  - ◊ Les critères : profil des participants, nombre, objectifs visés, environnement
  - ◊ Les séquences
  - ◊ Les méthodes d'animation
  - ◊ Les limites des exercices
- La gestion de la fatigue sur le lieu de travail : conseils d'hygiène de vie après avoir pointé ses propres dysfonctionnements



## Public visé

Professionnels soignants

## Animer un atelier de détente et de relaxation (réf. 0513)

### Durée

14 heures (2 journées consécutives)

### Tarif

*Nous consulter*

### Calendrier

*Dates à programmer*

### Intervenants

**Sylvie CARAYON**

Masseur kinésithérapeute DE

Thérapeute Psycho Corporel

### Méthodes et moyens

- Expression des attentes des participants et ajustement du programme
- Apports théoriques
- Retour d'expérience et analyse de pratiques

Au cours de la formation, les exercices pratiques permettent de :

- construire un atelier détente
- explorer les différents niveaux de conscience dans la relaxation et les différents modes de relaxation
- pratiquer différentes formes de respiration et prendre conscience de leurs effets sur le corps et le rythme intérieur
- prendre conscience et mieux comprendre le caractère subjectif des perceptions et des émotions dans les relations

Un dossier pédagogique est remis à chaque stagiaire.

Matériel nécessaire pour les stagiaires : tenue confortable, grande serviette éponge, plaid, coussin