




Formation Continue

 04 94 58 58 22

 formationcontinue@ifpvps.fr

 <https://www.ifpvps.fr/formation>

Espace André
401 B chemin des Plantades
83130 LA GARDE



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

Public et prérequis :

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

Nombre de participants :

De 6 à 18 personnes

Durée : 14 H

Calendrier

Nous contacter : **04 94 58 58 22**

Tarifs 2024 :

INTER : 300 euros / personne

Tarif de groupe ou formation INTRA
nous contacter : **04 94 58 58 22**

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

OBJECTIFS

- Être 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

- 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.

METHODES

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

DISPOSITIF D'EVALUATION

Elle porte sur l'atteinte des objectifs et sur la satisfaction des stagiaires.

Elle aborde les thèmes suivants :

- La décision d'inscription en formation.
- Le niveau d'atteinte des objectifs présentés dans le programme.
- La réponse de la formation aux attentes de la formation.
- La pédagogie mise en œuvre par l'intervenant.
- Le déroulement de la formation.
- L'appréciation globale du stagiaire.

Une attestation de fin de formation est remise à l'ensemble des participants.

L'évaluation des savoirs constitutifs est réalisée à la fin de chaque session sous la forme de quizz

INTERVENANT

Sylvie CARAYON

Masseur kinésithérapeute DE - Thérapeute Psycho Corporel

DEMARCHE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, il est possible de mettre en place un parcours spécifique d'aménagement de la formation. Contactez notre référent Handicap : **Mme Estelle LAVE** : estelle.lave@ifpvps.fr - Tél : **04 94 00 58 78**

401B, chemin des Plantades, 83130 La garde



Ce bâtiment est accessible à tous.

Du personnel est disponible à l'accueil afin de vous informer sur l'accessibilité du bâtiment et des services