



Animer des Séances de Relaxation Guidée

Finalités de la formation

Permet d'apprendre des techniques de relaxation comme une voie pour apprendre à détendre le corps et à calmer le mental. Différents professionnels se sont penchés sur les meilleures manières de faire. Ainsi, Jacobson met en avant la relaxation physique et mentale par l'apprentissage d'une autodécontraction permanente en alternant des moments de contractions musculaires et des moments de relâchement profond. Alors que Vittoz accentue sa méthode sur les capacités cérébrales et corporelles de réceptivité et d'émissivité. Quant à Tragger, il privilégie le mouvement dynamique par segment du corps, l'intellect étant complètement mis au repos. D'autres privilégient aussi la détente par le toucher relaxant. Cette formation propose donc d'aborder différentes techniques de relaxation pour être capable de construire un programme d'accompagnement en fonction des buts recherchés pour celui qui reçoit.

OBJECTIFS

En suivant cette formation, vous saurez :

- Guider des exercices de relaxation, en sachant adapter votre voix
- Écrire vos textes imaginatifs à partir d'une trame donnée
- Mener des séances individuelles ou de groupes
- Créer et mener des ateliers en relaxation guidée, en fonction d'un thème d'accompagnement prédéfini

PRÉREQUIS

Sophrologues, éducateurs sportifs, psychologues, praticiens de la relation d'aide, formateurs, coach, enseignants, etc...

DUREE : 48 heures – 6 jours

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports conceptuels - Échanges entre les participants - Pratiques d'exercices guidées par la formatrice - Séances guidées par les participants – Jeux de rôle – Pratique en sous-groupes

FORMATRICES

- **Patricia Penot** : Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur, Relaxologue Diplômée, formation de formateur
- **Marie-Claire PENOT** Sophrologue - Conceptrice et praticienne du Toucher Relaxant Fuhén

LIEU : Centre Evolution - Montereau Fault Yonne et/ou Téléformation

TARIF INDIVIDUEL : 1152 euros

Participants : 4 minimum, 12 maximum

TARIF ENTREPRISE : 1252 euros pour frais de gestion administrative

DATES :

- **Session Octobre 2022** : 14 au 16 octobre + 29 au 31 octobre

PARCOURS PEDAGOGIQUE



- **Guider des exercices de relaxation, en sachant adapter votre voix**
 - Les différentes approches de relaxation : dynamique, passive, autogène, hétérogènes, Les effets recherchés. Les indications et contre-indications. Différences avec la sophrologie
 - L'approche corporelle. La respiration. Les postures
 - La manière de poser sa voix en fonction des techniques : tonalité et rythme. Exercices pratiques
 - L'imagination, l'imaginaire, la visualisation
 - Relaxation de **Tragger**
 - Relaxation physique progressive et différentielle de **Jacobson**, et Relaxation mentale
 - Relaxation psychosensorielle de **Vittoz**
 - Training autogène de **Schultz**
 - Techniques d'auto-massage relaxant

- **Mener des séances individuelles ou en groupes**
 - Le déroulement d'une séance individuelle ou de groupe
 - Accueillir le bénéficiaire
 - Dynamiser le rythme d'une séance

- **Écrire vos textes imaginatifs à partir d'une trame donnée**
 - Le texte guidé en relaxation
 - Comment le construire en fonction des méthodes de relaxation
 - Utilisation des images mentales

- **Créer et mener des ateliers en relaxation guidée, en fonction d'un thème d'accompagnement prédéfini**
 - La stratégie de créativité de Walt Disney
 - Choisir les exercices en fonction du besoin de votre client
 - Construction d'un atelier autour d'un thème choisi
 - Les tarifs de vente
 - La réglementation

- * Pour évaluer les acquisitions et valider ce parcours pédagogique, vous aurez à :**
 - Construire un texte écrit
 - Réaliser une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises en interaction avec les formateurs

Document délivré à la fin de la formation : une attestation d'Animateur en Relaxation Guidée (ou de Relaxologue, si vous êtes déjà Sophrologue), informant de la validation ou non des compétences professionnelles acquises.

Vous pouvez compléter cette formation par les modules suivants :

- Conception et animation de programmes thématiques : stress, sommeil et angoisse
- Installer, développer et gérer son activité professionnelle
- Trouver sa plus-value professionnelle



Contactez-nous !

MODALITES D'INSCRIPTION

Pour s'inscrire à la formation, la procédure est la suivante, à réaliser **au minimum 1 mois avant le début de formation** :

- Rendez-vous sur notre site Internet, dans la rubrique « Pour vous inscrire à une formation », et envoyez-nous le formulaire de renseignements, afin de valider les prérequis. Vous serez informé de l'acceptation de votre candidature par email.
- Une fiche d'inscription électronique vous sera alors adressée. Une fois que vous nous l'avez retournée, votre place est réservée. Vous avez un délai de rétraction de 10 jours après la date d'envoi de votre fiche d'inscription.
- Nous établissons un contrat de formation, ou une convention de formation si votre parcours pédagogique est pris en charge par une entreprise, en 2 exemplaires, dont un sera à nous retourner signé avec un chèque d'acompte de 30% du montant de la formation.

Le coût de la formation comprend l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation. Les horaires de formation débutent à 9h30 jusqu'à 18h30.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : nous contacter pour définir les modalités.

NOS « PLUS »

- Un petit nombre de participants (de 4 à 12)
- L'inscription gratuite sur l'annuaire du centre de formation pour développer votre promotion
- La possibilité d'adhérer au groupement « Le réseau des Professionnels en Entreprises », sous certaines conditions