



# Animer un atelier détente - Techniques de relaxation

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

Animer une séance d'atelier détente – techniques de relaxation en autonomie à travers des exercices psychocorporels et corporels simples.

## Programme

### Identifier les signes de stress (mentaux, émotionnels, physiques) et leurs mécanismes pour mieux les réguler :

Le processus neurophysiologique du stress.

Compréhension du fonctionnement du cerveau en état de stress.

Différents types de stress : stress mobilisateur d'énergie et stress destructeur.

Agir sur ses « stresseurs ».

L'apport des neurosciences.

Quelles différences entre relaxation, méditation et pleine conscience ?

### Pratiquer les techniques de base de relaxation en situation :

Relaxations dynamiques, relaxations passives.

L'importance de la respiration.

Présentation de nombreuses techniques.

Relaxation en extérieur (selon condition climatique).

Relaxation de la Pleine Conscience.

Initiation à l'automassage.

### Adopter une posture et un langage favorisant un climat bientraitant, via des mises en situation :

Identifier et prendre conscience de ses émotions.

Développer l'écoute de soi-même et de son corps.

Comprendre les émotions de la personne âgée ou déficiente.

La communication verbale et non verbale : Comprendre les principes de la communication non verbale.

Le système VAKOG et les 5 sens.

### Créer et animer une séance de relaxation structurée, sécurisée et adaptée à un public professionnel :

Définition de l'animation : Le rôle de l'animateur et les qualités à développer.

Définir son système de valeur dans la relation de soins et/ou d'accompagnement.

Adapter les exercices de détente en fonction du public accompagné, de ses besoins et de son état émotionnel ou corporel.

Définir l'atelier détente en fonction de critères (profil des participants, nombre, objectifs visés, environnement).

Identifier et repérer les limites des exercices.

Méthodologie de construction de séance type.

Animer une séance devant le groupe pour développer la confiance en soi.

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Professionnels impliqués dans la prise en charge de patients, de résidents ou d'usagers.

### Durée

4 Jours dont 28 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

1440 € par stagiaire

### Adresse

#### Site de Rennes/Bruz

Campus de Ker Lann,  
6 Rue des frères Montgolfier, BP  
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



## Les points forts de la formation

- Vous apprenez de nombreux outils.
- Une formation basée sur une approche très concrète et pratique avec de nombreux exercices.
- L'occasion d'acquérir une plus grande confiance en vous pour développer des ateliers et vous sentir plus légitime

- Un temps intersession pour vous permettre de prendre du recul, de commencer à utiliser les outils sur le terrain et d'en évaluer le succès et les difficultés.

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré-requis

## Le parcours de formation

### Objectifs pédagogiques

Identifier les signes de stress (mentaux, émotionnels, physiques) et leurs mécanismes pour mieux les réguler. Pratiquer les techniques de base de relaxation en situation. Adopter des postures et un langage favorisant un climat bientraitant, via des mises en situation. Créer et animer une séance de relaxation structurée, sécurisée et adaptée à un public professionnel.

### ► PRÉSENTIEL

#### Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation : Mises en situation et debriefing, questionnaires d'évaluation de transfert des connaissances.

#### Modalités pédagogiques

Jeux de rôles, analyses de pratiques et études de cas à partir du vécu des participants sont intégrés dans la formation. Les séquences d'analyses de pratiques professionnelles et d'études de cas sont techniquement travaillées par l'intervenante, experte de son thème, qui conçoit et fournit des outils sur mesure qui permettent la progression pédagogique de ces séquences. Chaque activité, quelle que soit sa nature, est débriefée par le groupe et l'intervenante. Les différents outils pédagogiques utilisés sont : Des apports théoriques exposés de manière interactive, des exercices pédagogiques pratiques : exploration de différents niveaux de conscience dans la relaxation et les différents modes de relaxation ; exploration de différentes formes de respiration à pratiquer au quotidien et leurs effets sur le corps et le rythme intérieur.

### Les sessions



#### Bruz

- 05-06 mai et 02-03 juin 2026

Date et mise à jour des informations : 21/11/2025

*Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*

## Contacts



### MPASSI Koraline

Koraline.MPASSI@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz  
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>