



Animer un atelier détente - Techniques de relaxation

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Cette formation Atelier détente est basée sur l'apprentissage des techniques de relaxation et de respiration. L'objectif étant de pouvoir animer une séance en autonomie à travers des exercices psycho-corporels et corporels simples. Ce temps de formation est consacré à développer l'écoute de soi-même et de son corps, d'apaiser son mental et l'utiliser positivement, de gérer le stress, les tensions et les états internes négatifs ou limitants.

Programme

Donner du sens à l'animation auprès des personnes âgées et/ou déficientes :

Définition de l'animation :

Présentation des définitions de : détente, relaxation, méditation.

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

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

Le processus neurophysiologique du stress – Autodiagnostic :

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.

Auto diagnostiquer son stress personnel.

Agir sur ses stressseurs.

Le training Autogène

Les enjeux de la relation dans l'accompagnement :

Le concept de la relation :

Comment créer un espace de rencontre et de confiance dans une séance ?

Développer des qualités de présence, d'empathie et d'humanité.

Identifier et prendre conscience de ses émotions.

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.

Définir les fonctions du cerveau droit et celles du cerveau droit.

La Communication Facilitée.

Apprendre à faire baisser son niveau de stress par différentes formes de relaxation. Présentations des méthodes :

Le training autogène de Schultz.

Quelle différence entre méditation et relaxation ?

Initiation à l'automassage : Le do-in.

Relaxation de la Pleine Conscience ou Mindfulness.

Relaxation dynamique.

Animer des séquences d'ateliers détente :

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

S'approprier les différentes méthodes d'animation Identifier et repérer les limites des exercices.

Apprentissage du DO-IN

Méthodologie de construction de séance type

Plan de construction de séance type

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

1400 € 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>

Biomécanique respiratoire :

Le Système cardio-vasculaire :

La respiration : Physiologie, mécanique.

Rôle de la respiration.

La symbolique du souffle et son importance dans le lien corps/esprit.

Présentation de différentes techniques de respiration.

Elaborer un programme évolutif de séance :

Structurer une séance.

Construire une dynamique de groupe.

Approfondir les différents types de relaxation, détente ou méditation

Mises en pratique d'envergure

Synthèse et plans d'action



Les points forts de la formation

- La formation est basée sur une approche très concrète et pratique avec de nombreux exercices.
- L'intersession permet aux stagiaires de prendre du recul, de commencer l'application des outils sur le terrain, et ainsi d'en évaluer les difficultés et réussites. Le partage de l'évaluation des pratiques, en groupe, au retour, est toujours un moment très bénéfique pour chacun et permet d'approfondir la théorie au vue de la pratique.

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

- Évaluer ses modes de fonctionnement et définir son système de valeurs en tant qu'accompagnant.
- Comprendre les fonctionnements de la pensée, les mécanismes mentaux automatiques et les habitudes comportementales afin de pouvoir en devenir l'observateur.
- S'approprier les principes et techniques de bases de relaxation et de détente.
- Développer une qualité de présence à soi pour en faire une qualité de présence à l'autre et par là renforcer les compétences d'animation et de gestion de groupe
- Renforcer la confiance en soi.
- Installer au quotidien un programme permettant d'ancrer l'attention le plus souvent possible dans l'instant présent.
- Savoir adapter les techniques de relaxation suivant les individus ou les groupes en évaluant les effets.

► 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.

Date et mise à jour des informations : 08/01/2024

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

Les sessions



Bruz

- 28-29 mai et 25-26 juin 2024

Contact



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>



CCI FORMATION
BRETAGNE