



## LA RELAXATION : UN OUTIL DE SOIN ET D'ACCOMPAGNEMENT

Cette formation permettra aux professionnel·le·s d'utiliser la relaxation comme support à la relation d'aide à destination du public accompagné, quel que soit son âge, dans une démarche individuelle ou collective.

### Public cible :

Professionnel·les du secteur éducatif, social et médicosocial

### Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation

## Objectifs

- Mobiliser les techniques de base de la relaxation et les utiliser dans sa pratique professionnelle
- Concevoir, mettre en place et animer une séance de relaxation adaptée au public accompagné

## Programme de la formation

### 1ère journée

#### Fondements et Pratique de Base

- Introduction à la relaxation : origines, utilisation, indications et limites.
- Compréhension du stress et de ses effets physiologiques.
- Exploration des 5 sens.
- Communication verbale et non verbale.
- Exercices pratiques de relaxation pour expérimenter ses bienfaits.

### 2ème journée

#### Séances Pratiques et Adaptations

- Outils de relaxation : techniques de respiration, postures, méthode Vittoz, voix et recherche de l'apaisement.
- Structuration d'une séance de relaxation : déontologie, cadre cohérent, élaboration complète d'une séance (étapes, objectifs, évaluation).
- Adaptation de la relaxation à votre domaine professionnel.
- Créativité dans la conception de séances.



- Réponses aux particularités du public, aux objectifs et aux imprévus.

## Méthodes pédagogiques

### En matinée :

- Apports théoriques
- Support Power point
- Etude de cas

### En après-midi :

- Expérimentation pratique
- Jeux de rôles
- Mises en situation

## Modalités d'évaluation des acquis d'apprentissage

La validation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices d'application et d'études de cas.

## Dates de la formation

26 et 27 mai 2025

## Formateur

**Didier GAUTIER, Hypnothérapeute-Relaxologue-Formateur-Consultant en analyse des pratiques professionnelles.**