

Créer des séances de relaxation

Professionnel

La relaxation : comment proposer un espace-temps contenant et rassurant ?

PUBLIC & PRÉREQUIS

- ✓ Professionnels intervenant auprès de personnes adultes handicapées (ESAT/UH/FO...)
- ✓ Sans prérequis

PROFIL DES INTERVENANTS

- ✓ Psychomotricienne DE

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- ✓ Théorie et supports visuels (Powerpoint)
- ✓ Discussion autour du vécu (présent et passé)
- ✓ Mise en situation (relaxation de groupe)
- ✓ Création d'une séance de relaxation
- ✓ Remise d'un support pédagogique et questionnaire d'évaluation en fin de session

MODALITÉS DE VALIDATION

- ✓ Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la formation.
- ✓ Un bilan pédagogique sera remis à chaque participant

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Développer des connaissances théoriques sur le fonctionnement du corps.
- ✓ Découvrir le processus de relaxation et ses applications possibles (indications, contre-indications).
- ✓ Élaborer des séances de groupes et des séances individuelles...

PROGRAMME DE FORMATION

- ✓ Connaissance du système sympathique et parasympathique : cerveau, cœur et respiration.
- ✓ Ressenti et expérimentation de différents types de relaxation.
- ✓ Apprentissage de postures : se centrer, observer l'autre.
- ✓ Création d'une grille d'observation.
- ✓ Description d'une séance : mise en place et respect des unités de temps, de lieux et de personnes.
- ✓ Description des outils.

Coût	Dates - Durée	Participants	Lieu	Contact
850 € par jour	2 jours	8 personnes	Intra établissement ou ESAT Pessac Magellan	bmformation@adapei33.com Tél. 05 56 02 31 73 9 rue Claude Chappe - 33600 Pessac