

# La relaxation au quotidien : Respirer - s'apaiser - se concentrer

Formation  
adaptée



Prendre conscience de son corps pour limiter l'impact du stress et mieux le gérer.

## PUBLIC & PRÉREQUIS

- ✓ Ouvriers en ESAT ou FO
- ✓ Sans prérequis

## PROFIL DES INTERVENANTS

- ✓ Psychomotricienne expérimentée

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- ✓ Apports théoriques avec supports visuels (Powerpoint).
- ✓ Propositions de divers matériels à utiliser.
- ✓ Évocation du vécu des participants. Partage d'expérience.
- ✓ Mise en situation pour découvrir le(s) médiateur(s) privilégié(s)
- ✓ Remise d'un support pédagogique et questionnaire d'évaluation des acquis en fin de session

## MODALITÉS DE VALIDATION

- ✓ Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la formation
- ✓ Un livret pédagogique sera remis à chaque participant ainsi qu'un livret de formation illustré (FALC)
- ✓ Un bilan pédagogique global et individuel sera remis à l'établissement

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Découvrir le corps et son fonctionnement (stress = système d'alerte / calme = système parachute).
- ✓ Prendre conscience de son corps : état de tension, état de détente
- ✓ Découvrir et s'approprier des techniques de relaxation.
- ✓ Trouver les ressources disponibles au quotidien et adapter les techniques de relaxation.

## PROGRAMME DE FORMATION

- ✓ Descriptions et explications anatomiques de ce qui se passe dans le corps en cas de stress. Explication du fonctionnement du stress.
- ✓ Auto-observation : pour apprendre à reconnaître les signes du stress dans son corps.
- ✓ Description des outils pour se relaxer : la respiration - les sens (odorat, audition, vision, toucher).
- ✓ Développer la capacité de relâchement tonique volontaire, ressentir le corps dans sa globalité, porter attention à une partie du corps.
- ✓ Utilisation de matériels : coussins / couvertures / musique

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