



## Programme de Formation Professionnelle

### « Relaxologie »

Relaxation et Sophrologie du Sud-Ouest



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante: ACTIONS DE FORMATION



### SASU MH RIO

SIRET : 834 676 595 00012 R.C.S. PAU | APE : 8559A

Organisme de formation enregistré sous le numéro d'activité 756 404 302 64 auprès du préfet de la région Nouvelle Aquitaine, ce N° ne vaut pas agrément de l'Etat,

43 avenue de Tarbes - 64230 Lescar | 06 81 89 48 83 | mhrio2@orange.fr

www.formation-sophrorelax.com/

#### Intervenante :

**Marie-Hélène Rio**

**Consultante-Formatrice**

Sophrologue

Relaxologue,

Certifiée Fédération

Internationale de Relaxologie

Maître praticienne en PNL,

Formée à la Relation d'Aide, à la

ludo pédagogie, à la méthode

3D

Enseignante du Jeu de la Source

#### Durée :

**84 heures** (le temps de travail personnel n'est compris pas dans ce total)

#### Participants :

Groupe de 8 stagiaires maximum

#### Lieu :

Salle de formation ERP louée par l'organisme sur Pau.

L'adresse est communiquée dans la convocation transmise au plus tard 2 semaines avant le début de l'action de formation

#### Moyens pédagogiques :

Matériel utilisé : tableau, support de formation  
Kits de documents fournis au fur et à mesure du programme.

Programme 2021 - VV-07/08/2021

#### Objectifs de développement des compétences professionnelles

- Maîtriser la conception, l'élaboration et la guidance de séances de Relaxation
- Utiliser sa propre créativité et ses propres compétences pour adapter et rédiger les séances.

#### Public et Pré requis

- Aucun pré-requis de relaxation. Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant inclure les méthodes de Relaxation dans leur environnement professionnel (santé, social, la relation d'aide) ou désirant expérimenter leur propre sensibilité dans ce domaine.
- Sélection à l'inscription (entretien téléphonique) :  
L'entretien porte essentiellement sur
  - la motivation et le niveau d'implication
  - L'expérience professionnelle

#### Programme de formation et de développement des compétences professionnelles

- ✚ L'Induction en relaxation, ton, rythme, voix construction de la séance.
- ✚ Le tour de corps.
- ✚ Introduction à la pleine conscience.
- ✚ Méthode Vittoz.
- ✚ Relaxation Progressive de Jacobson.
- ✚ Training Autogène de Schultz.
- ✚ La visualisation : apprendre à visualiser en relaxation, imagerie mentale, métaphores
- ✚ La Relaxation en groupe, en individuel.
- ✚ La respiration : prise de conscience, différentes techniques...
- ✚ La gestion du stress, techniques, outils
- ✚ Temps de rencontres individuelles
- ✚ Temps de mises en situation



## ..... Techniques pédagogiques et modalités d'évaluation

- Méthode : « learning by doing »
- Les outils pédagogiques utilisés sont choisis pour favoriser l'application et la mémorisation de l'information et des techniques :
  - Exercices, études de cas, QCM, simulation de cas concrets, exercices d'application intersession
- Selon les séquences, différentes techniques sont utilisées :
  - ✦ Séquences informatives : exposés,
  - ✦ Séquences d'auto évaluation et de réflexions personnelles ou en commun
  - ✦ Séquences de travail en groupe, ateliers
- Evaluation pédagogique diagnostique en début de formation, et formative/acquisition de compétences, au fur et à mesure de la formation, mise en situation de rédaction et d'animation d'une séance, étude de cas.
- Remise d'un Parchemin, Certificat de Formation.
- Cette formation peut rentrer dans le cadre de la formation « sophrologue ? » RNCP. Pour cela le participant devra valider les blocs de compétences RNCP31955BC01, RNCP31955BC02, RNCP31955BC03, RNCP31955BC04.
- Chaque stagiaire sera tenu de signer la feuille d'émargement à chaque début de demi- journée de la formation.
- Questionnaire pour le bilan à chaud de la formation par le participant,
- Questionnaire d'évaluation de la mise en œuvre des compétences développées à froid environ 6 mois après la fin de la formation : bilan à froid

Contact :  
Marie-Hélène Rio  
contact@mariehelenerio.com  
mhrio2@orange.fr  
06 81 89 48 83  
www.formation-sophrorelax.com/