

Responsable Pédagogique :

Cathy PEREZ
Sophrologue,
Relaxologue
Formatrice

Formatrices:

Cathy PEREZ

Marie-Hélène Rio

Sophrologue,
Relaxologue
Pédo-relaxologue
Consultante-Formatrice

Christine COLMANO

Infirmière en santé mentale
Sophrologue-relaxologue

Bertrand JACHET

Enseignant de Raja Yoga
Praticien relaxologue
Sonothérapeute

Pascale DESCLAP

Praticienne Do-In
Sophrologue-Relaxologue

Durée :

84 heures réparties sur 12 jours
Horaires modulables sur la
base :
8h30 - 12h30 / 13h30 - 16h30
Plus temps de travail personnel

Participants :

Groupe de maximum 10
stagiaires

Lieu :

Salle de formation ERP louée par
l'organisme sur Billère (près de
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.

Objectif professionnel

- Maîtriser les fondamentaux de la Relaxation

Objectifs de développement des compétences professionnelles

- Acquérir les fondamentaux de la relaxation
- Établir une relation de confiance
- Mener une anamnèse permettant l'élaboration d'un protocole d'accompagnement adapté et personnalisé selon l'objectif clarifié

Public concerné

- Toute personne souhaitant devenir praticien en relaxation et sophrologue

Pré-requis

- Pas de pré-requis
- Sélection à l'inscription : entretien téléphonique portant essentiellement sur la motivation et le niveau d'implication

Techniques pédagogiques

- Méthode : « Pédagogie expérientielle »
- 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
- Séquences théoriques
- Séquences de travail de groupe
- Séquences d'animation de séances

Modalités d'évaluation

- Évaluation « diagnostique » en début de formation
- Mises en situation en cours de formation
- Questionnaire pour le bilan « A chaud » de fin de formation
- Questionnaire pour le bilan « a froid » environ 6 mois après la fin de formation

Programme de formation et développement des compétences professionnelles

- La relaxation : historique, origines, bases,
- Construction de la séance.
- L'induction en relaxation
- L'anamnèse
- Principes de base de la Relaxation
- Relaxation progressive de Jacobson
- Le training autogène Schultz
- Gestion du stress et des émotions
- L'imagerie mentale
- Méthode Vittoz
- Relation d'aide, cadre et limite de l'intervention du praticien en relaxation
- Construction d'un programme d'accompagnement