

## ***La relaxation dans les pratiques éducatives et soignantes Niveau 1***

CODE 017-108

Cette formation, centrée sur la pratique, vise l'utilisation des techniques de relaxation au service de la qualité de votre relation d'aide et de soin et l'intégration des méthodes de relaxation dans votre pratique professionnelle au quotidien ou comme médiation éducative ou thérapeutique

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Utiliser la relaxation au service de la qualité de votre relation d'aide et de soin.

Intégrer la relaxation dans votre pratique professionnelle au quotidien ou comme médiateur éducatif ou thérapeutique.

### ELEMENTS FORTS

**Expérimenter le cheminement proposé selon différentes méthodes et techniques de relaxation et s'approprier des outils**

**Connaître l'histoire et l'évolution des idées et des pratiques**

**Comprendre les enjeux psychosomatiques de la relaxation**

### PERSONNES CONCERNEES

Professionnels de l'animation, de l'éducation et du soin en secteur sanitaire, médico-social et socio-éducatif

### CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

La relaxation est un outil d'équilibration psychosomatique, qui favorise aussi l'ouverture à sa propre intériorité et à la connaissance de soi. Pour l'éducateur ou le soignant, elle donne un support à la relation d'aide et de soin en favorisant la détente, l'accueil, l'écoute et l'empathie. Elle propose aussi une démarche et des techniques à inscrire dans un projet éducatif, préventif ou thérapeutique en séances individuelles ou de



groupe.

## CONTENU

Expérimenter le cheminement proposé selon différentes méthodes de relaxation

- Le training autogène de Schultz (Niveau 1)
- La relaxation progressive de Jacobson (Niveau 1)
- Les techniques sophrologiques de Caycedo (Niveau 1)
- Les approches psychanalytiques de Sapir et Ajurriaguerra (Niveau 1)
- Centrage corporel et techniques de relaxation dynamique (Niveau 2)
- Primauté des sensations et détente musculaire (Niveau 2)
- Proximité du sommeil, rêverie et utilisation de l'imagerie mentale (Niveau 2)

Connaître l'histoire et l'évolution des idées et des pratiques

- Des médecines traditionnelles à l'hypnose (Niveau 2)
- Du training autogène à la sophrologie et aux psychothérapies de relaxation (Niveau 2)
- Actualité et avenir de la relaxation (Niveau 2)

Comprendre les enjeux psychosomatiques de la relaxation

- Psychopathologie et conscience corporelle (Niveau 1)
- Statut psychique de la sensation (Niveau 1)
- Mécanismes psychoaffectifs : narcissisme, régression, transfert (Niveau 1)
- Processus mentaux : rêverie, associativité, visualisation, auto-suggestion, etc. (Niveau 1)
- Régulation neuro-végétative et émotionnelle (Niveau 2)
- Psychosomatique de la respiration et du tonus (Niveau 2)
- Vécu corporel, schéma corporel, image du corps, image de soi (Niveau 2)

S'entraîner à la guidance d'une séance

- Comprendre la structure dynamique d'une séance et son élaboration (Niveau 1)
- Différencier et articuler les dimensions techniques et de médiation (Niveau 1)

Mettre en projet la relaxation dans sa pratique professionnelle

- Champs d'application et pratiques professionnelles (Niveau 1)
- Le cadre déontologique (Niveau 1)
- Le champ d'exercice : éducation, prévention, soin, thérapie...
- La méthodologie du projet (Niveau 1)

- Les outils d'observation et d'évaluation (Niveau 1)

**DUREE** 6,00 jour(s)

Pour les dates et prix des prochaines séances : consulter « Rechercher une formation » sur notre site ou nous contacter.



**INFIPP SCOP S.A. – 26 rue Francis de Pressensé, 69623 VILLEURBENNE Cedex**  
**Tél. 04 72 69 91 70 Email. infipp@infipp.com**

