

Personnels EHPAD AMELIORER LE CONFORT DE VIE DES RESIDENTS

Domaine pro.
SANITAIRE ET SOCIAL



OBJECTIF GENERAL

Savoir mener une séance de relaxation simple.

PUBLIC CONCERNE

Salariés ou professions libérales du domaine du bien-être et des structures d'accueil (hôpitaux, maisons de retraite, ...)

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

21 heures

MODALITES

Intra ou inter-entreprises

Dans nos locaux à Châbons ou Saint Jean de Bournay

Dans les locaux de votre entreprise

DATES

Nous consulter

CONTACT

commercial@cneap.fr

04 74 59 79 79

CONTENU DE LA FORMATION

Les fondamentaux de la relaxation

- Fonctionnement général de la relaxation
- Physiologie de la relaxation

Relaxation physique

- Relaxer par la voix :
 - Revisiter son corps
 - La respiration douce
- Relaxer par le toucher :
 - Simple présence du toucher pour accompagner la voix
 - Massage doux du visage, des mains et des pieds

Relaxation mentale

- Conduire une visualisation relaxante

Mener une séance

- L'attitude de l'intervenant
- Les précautions d'usage
- Les protocoles standards

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques

Exercices pratiques :

- Les stagiaires pratiquent pour eux-mêmes les différents exercices
- Chaque stagiaire animera lui-même au moins une à deux séances

PROFIL DES INTERVENANTS

Formateur /trice sophrologue

VALIDATION

Une attestation de formation sera remise aux stagiaires ayant suivi la formation avec assiduité.