Programme de Formation

La relaxation – un outil de soins et d'accompagnement

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Cette formation s'adresse aux professionnels intervenant dans des établissements de soins ou d'accompagnement, notamment auprès de personnes âgées, d'enfants ou de personnes en situation de handicap.

Objectifs pédagogiques

Comprendre les principes fondamentaux de la relaxation et ses effets sur le corps, les émotions et les comportements.

Identifier l'intérêt des techniques de relaxation dans une démarche d'accompagnement ou de médiation corporelle.

Expérimenter différentes approches de relaxation afin d'en percevoir les bénéfices et les conditions d'utilisation.

Concevoir et animer une séance de relaxation adaptée à un accompagnement individuel ou collectif.

Repérer les indications, les limites et les précautions d'emploi des différentes techniques de relaxation.

Description

Introduction à la démarche de relaxation

Présentation du cadre, des objectifs et du déroulement de la formation.

Rappel des principes de déontologie : écoute, respect, confidentialité et posture professionnelle.

Comprendre la relaxation et ses effets

Définition de la relaxation et de ses finalités dans l'accompagnement.

Effets possibles sur le plan corporel, émotionnel et comportemental.

Repères autour du stress, de l'anxiété et de l'angoisse.

Les bases corporelles et psychocorporelles

Compréhension du tonus et de ses dimensions physiques et émotionnelles.

Notions de schéma corporel, d'image du corps et de dialogue tonique.

Liens entre vécu corporel, psychisme, vigilance et sentiment de contenance.

Développer la conscience corporelle

Travail autour des sensations corporelles.

Enrichissement du vocabulaire sensoriel.

Mobilisation de l'attention et de la concentration dans l'exploration du ressenti corporel.

La respiration comme support de détente

Découverte des différents modes respiratoires.

Compréhension du rôle de la respiration dans la gestion émotionnelle.

Utilisation de la respiration comme point d'appui pour favoriser l'apaisement et la détente.

Découverte de différentes techniques de relaxation

Approches centrées sur l'autoconcentration, notamment le training autogène.

Techniques neuromusculaires, dont la relaxation progressive.

Initiation aux principes de la sophrologie.

Relaxations dynamiques et médiations corporelles.

Construire et animer une séance

Choisir une proposition adaptée à la situation et aux besoins de la personne accompagnée.

Identifier les indications, limites et contre-indications de la relaxation.

Structurer une séance type.

Prévoir les conditions matérielles favorables au bon déroulement de l'atelier.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Cette formation s'appuie sur une pédagogie active, participative et expérientielle, permettant aux participants de développer des compétences directement transférables dans leur pratique professionnelle auprès des personnes accueillies en structure.

Les apports théoriques abordent les fondements de la relaxation, ses effets sur le bien-être physique et psychique, ainsi que ses indications, limites et précautions d'utilisation dans une démarche d'accompagnement. Ces contenus sont enrichis par des échanges collectifs favorisant le partage d'expériences, l'analyse des pratiques et la réflexion autour des situations rencontrées sur le terrain.

Une place importante est accordée à l'expérimentation. Les participants vivent eux-mêmes différentes techniques de relaxation (respiration, détente corporelle, visualisation, relaxation guidée, etc.) afin d'en ressentir les effets, d'en comprendre les mécanismes et d'en identifier les conditions de mise en œuvre.

Des exercices pratiques, mises en situation et simulations d'animation permettent ensuite de s'approprier progressivement les techniques et de développer sa posture d'accompagnant. Les participants sont amenés à concevoir, adapter et animer des temps de relaxation en tenant compte des besoins, des capacités et des spécificités des personnes accompagnées, que ce soit dans un cadre individuel ou collectif.

Tout au long de la formation, les échanges, les retours d'expérience et les analyses de situations professionnelles favorisent l'ancrage des apprentissages et la construction de réponses adaptées aux réalités du terrain.

Moyens et supports pédagogiques

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc

Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos

Support de formation/ressources documentaires mis à disposition du stagiaire dans son espace extranet

Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation diagnostique en début de formation au moyen d'un autopositionnement permettant d'identifier les connaissances initiales des participants. Cette évaluation permet d'adapter les échanges et les apports pédagogiques aux besoins du groupe. Évaluation formative tout au long de la formation à travers les études de cas, mises en situation, analyses de pratiques, exercices d'application et échanges collectifs réalisés sous la supervision du formateur. Ces évaluations permettent de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées. Évaluation sommative des acquis par un questionnaire de 10 questions portant sur les notions essentielles abordées durant la formation. L'obtention d'un score minimum de 70 % de bonnes réponses est requise pour valider les acquis de la formation. Évaluation de la satisfaction des participants réalisée en fin de session au moyen d'un questionnaire de satisfaction permettant de recueillir leur appréciation sur les contenus, les méthodes pédagogiques, l'animation et l'atteinte des objectifs. Évaluation à 6 mois au moyen d'un questionnaire permettant de mesurer la satisfaction des participants, l'application des acquis sur le terrain et l'atteinte des objectifs de la formation. Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les compétences travaillées et les résultats obtenus aux évaluations.