

## PROGRAMME DE FORMATION

### Méthodes de relaxation - Niveau I

#### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

#### Durée

5.00 jour(s)  
35:00 heures

#### Public

Tout personnel médical, paramédical, social, éducatif en charge de personnes nécessitant des actions de relaxation.

#### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 12 p.

#### Objectifs de la formation

Définir les bases théoriques et les objectifs de trois méthodes de relaxation dites de base.

Mettre en pratique des exercices de relaxation auprès d'un public de patients ou d'usagers.

#### Programme

Relaxation progressive de E. JACOBSON.

Training autogène de SCHULTZ.

Sophrologie de A. CAYCEDO.

Chaque méthode est abordée sur :

- Un plan théorique : historique, références, objectifs, indications.

- Un plan pratique :

> Prise de conscience du corps.

> Dynamique de groupe.

> Mise en situation.

> Travail individuel.

### Méthodes et supports

" Apports théoriques. Exercices pratiques. Échanges. "

### Prérequis

Aucun

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap ([referenthandicap@cerf.fr](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.