

PROGRAMME DE FORMATION

Méthodes de relaxation - Niveau II

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 indications et contre-indications des trois méthodes de relaxation envisagées au niveau 1.

Utiliser ces techniques comme support thérapeutique d'accompagnement de patients ou d'usagers en souffrance.

Programme

Acquérir les techniques et les connaissances nécessaires pour animer des ateliers de relaxation.

Expérimenter, ressentir les effets de la relaxation pour les retransmettre à d'autres.

Indications et contre-indications de chaque méthode.

Quelles voies choisir pour aider et comprendre les personnes en souffrance en offrant la relaxation comme support thérapeutique ?

NB - Il s'agit d'un stage de perfectionnement et non d'un travail de supervision pour des relaxologues en exercice.

Méthodes et supports

" Apports théoriques. Mises en situation. Études de cas. Échanges. "

Prérequis

Avoir effectué le niveau 1 de ce module ou avoir une première expérience des techniques de relaxation.

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.

A 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), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.