

PROGRAMME DE FORMATION

Relaxation et musique, toucher relaxant sur sonorités musicales

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, et éducatif ayant en charge des personnes (adultes ou adolescents) nécessitant des actions de relaxation.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 12 p.

Objectifs de la formation

Définir et différencier deux outils de médiation corporelle : d'une part la relaxation et d'autre part le toucher à visée de bien-être.

Identifier l'intérêt du support musical pour chacun de ces outils.

Utiliser des techniques de base du toucher et de la relaxation afin de pouvoir les intégrer dans sa pratique professionnelle.

Programme

Tronc commun :

- Cadre de prise en charge à médiation corporelle. Notion de territoire et de limites.
- Enveloppe corporelle, contenance corporelle, conscience corporelle. Le Moi et l'Inconscient.

La relaxation :

- Pratique de la relaxation : la détente, le bien-être, le soulagement des tensions corporelles.
- Relaxation perceptive et relaxation dynamique.
- Expérimentation de la relaxation et la musique associées comme aide au lâcher-prise, les ressentis émotionnels contenus dans le corps, les expressions du corps.

Le toucher relaxant :

- Pratique et expérimentation (donner et recevoir) du toucher-détente pour un mieux-être et le confort corporel.
- L'impact et le rôle concret du toucher-détente dans la relation de soin.
- L'association toucher-détente et musique.

La musique :

- Impact de la musique et des sonorités sur le corps, les affects, les émotions, le psychisme et la pensée. Les choix des musiques selon la relaxation ou le toucher-détente.

Mise en place d'un atelier à médiation corporelle dans l'institution :

- Le cadre de soin et ses moyens d'application.

Méthodes et supports

" Apports théoriques et 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), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.