

## Approfondissement relaxation

Maj : 2023-10-05

*Cette formation se destine à des professionnels, qui, ayant déjà une suivi première formation aux outils de relaxation, souhaitent renforcer leurs compétences pour animer des groupes de gestion du stress, de relaxation, de détente corporelle dans leur cadre professionnel, leur structure.*

*Ils pourront ainsi développer leur capacité à guider des relaxations, des exercices de détente corporelle avec des adultes, des séniors, des jeunes...*

*La spécificité de l'approche au sein de Court'Echelle est l'adaptation sensible aux publics, la créativité dans les dispositifs, les propositions pour sortir des protocoles parfois limitants, l'ouverture humaniste et profonde, grâce notamment à la métaphore des poupées russes.*

**Durée: 28.00 heures (4.00 jours)**

**Calendrier 2024 : du 21 au 24 octobre 2024**

### Profils des stagiaires

- Professionnels des secteurs social, éducatif, médico-social et plus généralement tout professionnel concerné par l'utilisation de la relaxation dans ses pratiques.

### Prérequis

- Avoir suivi une première initiation aux techniques corporelles et de relaxation (Sophrologie ou autres approches ...)

### Accessibilité

Possibilité d'aménager la formation en fonction de votre situation de handicap et/ ou difficultés. Merci de nous consulter au préalable afin d'identifier les aptitudes et contraintes liées aux handicaps au regard des différentes composante de l'environnement de formation

### Objectifs pédagogiques

- Renforcer ses connaissances des techniques corporelles et de relaxation
- Approfondir sa technique d'animation, s'initier ou perfectionner son aptitude à l'animation de groupe
- Elaborer un programme de séances pour son public (régularité, rythme, progression, séances à thèmes, ...)
- Construire une trame d'atelier, choisir un exercice, un thème, en fonction du public accueilli
- Relier le contenu de sa(ses) séances à un objectif
- Acquérir des outils et médiums spécifiques

### Contenu de la formation

- **Approfondir sa technique d'animation :**
  - Animer un atelier – placer sa voix, placer son corps : présence & malléabilité
  - Les médiums et outils qui accompagnent les séances : cartes, balles, instruments de musique ...
  - Exercices de retour à soi, Sophrologie, relaxation dynamique, respiration, visualisation,
  - Techniques de préparation mentale (préparation examen, entretien, toute situation d'évaluation).

# Court'Echelle

11 rue du Béarn

65700 SOMBRUN

Email: [courtechelle@gmail.com](mailto:courtechelle@gmail.com)

Tel: 0562960697 - 0630265389



- **Créer un cycle de séances sur mesure, adapté aux besoins des participants :**

- Adapter les thématiques et les consignes en fonction d'un public, en fonction des besoins
- Rythme, progression, séances à thèmes
- Déterminer des objectifs de séances
- Découvrir des exemples de thématiques à aborder en séance : - Les poupées Russes : une métaphore inspirante - Les 5 éléments : une invitation au voyage sensoriel - L'imaginaire et la créativité : une invitation au voyage intérieur - Les émotions sources d'expérience et d'inspiration
- La place du corps et de la respiration : Le diaphragme et ses possibles, les respirations adaptées au public, détente corporelle & anatomie de la relaxation
- Outils de médiation artistique

- **S'exercer à la pratique :**

- Chaque participant animera un temps d'atelier avec une trame déjà préparée en lien avec une des thématiques proposées.

- **Prendre soin de soi pour prendre soin des autres :**

- Posture et identité professionnelle – s'accueillir pour mieux accueillir
- Convoquer ses ressources créatives pour écrire ses propres relaxations.
- Alimenter sa propre pratique.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique :

#### - Formateurs/Formatrices :

**Françoise Senmartin, DU Communication et Gestion du Stress, Sophrologue, Relaxologue, Formatrice**

Formatrice depuis 2008 en communication, gestion du stress, techniques corporelles et relaxation, auprès de professionnels des secteurs : enfance, petite enfance, médico-social, personnes âgées, handicap, ...

Anime depuis 20 ans des ateliers avec divers publics (gym douce, techniques corporelles, relaxation, ateliers parentalité...). Elle propose aussi des accompagnements individualisés en ESAT et pour des particuliers.

**Valérie Le Roux, Art-thérapeute et Danse-thérapeute, artiste, formatrice**

Travaille au sein de différents contextes avec des publics variés en animant des ateliers, des séances où les arts visuels rencontrent souvent les arts de la scène et vice-versa.

Valérie transmet son approche artistique pluridisciplinaire à travers les bases de la médiation artistique destinée à différents publics. Les stagiaires sont invités à explorer les processus en jeu et développer leurs compétences pour adapter ces outils à des séances de relaxation et de soutien à la personne.

#### - Assistante administrative :

**Nathalie Bégaule** / [secretariat.courtechelle@gmail.com](mailto:secretariat.courtechelle@gmail.com) / 05.62.96.06.97 lundi-vendredi

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Notre méthode est tirée de l'expérience. Les apprenants vont découvrir tout au long de la formation différents outils qu'ils vont expérimenter, vivre. Nous nous appuyons sur les compétences de chacun afin qu'il puisse les valoriser.
- Alternance entre théorie et pratique, mises en situation, exercices pratiques, entraînement à guider des exercices, des séances,
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires et mise à disposition en ligne

# Court'Echelle

11 rue du Béarn  
65700 SOMBRUN  
Email: courtechelle@gmail.com  
Tel: 0562960697 - 0630265389



## Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

- Moyens : questionnaires de satisfaction numériques
  - Les questionnaires sont remplis en ligne, les résultats sont automatiquement compilés dans des statistiques, facilitant l'analyse qualité des différentes sessions et la transmission des évaluations qualité.
  - Une adresse mail des stagiaires sera fournie à Court'Echelle à l'inscription, dans le seul but d'assurer le suivi de la formation.
- Evaluations pré-formation (auto-évaluation sur les objectifs visés, les attentes et besoins)
- Evaluations à chaud et à froid pour les stagiaires
- Evaluations commanditaire et financeurs

## Reconnaissance de la formation :

- Attestation de formation

## Qualité

indicateurs de résultat : taux de satisfaction, retours évaluations stagiaires.