

## CONCEVOIR ET ANIMER DES ATELIERS RELAXATION / BIEN-ÊTRE

### PRÉAMBULE

Deux jours de formation concrète et pratique pour concevoir et animer des ateliers relaxation/bien-être auprès d'un public en situation de handicap et de perte d'autonomie.

La démarche de la relaxation, quelle que soit la technique utilisée, tend vers une amélioration de l'image corporelle de la personne accompagnée. Cela lui permet d'aller vers une meilleure confiance en soi, par la perception et la découverte sensorielle positive de son corps.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les conditions et les principes fondamentaux de la mise en place d'un atelier relation/bien-être à visée non thérapeutique.
- Prendre conscience de son rapport au corps, au corps de l'autre et des caractéristiques du rapport aux corps des différents profils de résidents.
- Utiliser des techniques de relaxation et de détente musculaire et en connaître les ressentis corporels provoqués.
- Accompagner les prises de consciences corporelles et psychologiques des résidents.
- Structurer l'animation d'un atelier bien-être et adapter sa progression aux besoins et aux attentes du/de la résident-e.

### COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Intégrer des techniques psychocorporelles dans la conception d'un atelier relaxation et bien-être

### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel-le-s des établissements et des services médico- sociaux, sociaux et de santé. Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement de proximité des personnes dépendantes, en situation de handicap, de soin et de perte d'autonomie.

### PRÉ-REQUIS

- Inscription individuelle : prise en compte de l'expérience et/ou du diplôme (Niv. 2 minimum du secteur médico-social ou soin).
- En intra : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe, ...

<b>Tarifs (Hors frais de déplacement)</b>	<b>370€ NET</b> par participant <b>2600€ NET</b> par groupe
<b>Durée</b>	<b>14 heures / 2 jours</b>
<b>Effectif par session</b>	<b>6 mini &gt; 12 maxi</b>
<b>Modalité</b>	<b>Présentiel</b>
<b>Niveau indicatif de formation</b>	<b>Niveau 6</b>
<b>Délai d'accès</b>	Mise en œuvre réalisée sur demande
<b>Accessibilité</b>	L'Atelier des Pratiques et les établissements d'accueil mettent à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public en situation de handicap. Si besoin d'une aide technique pour le suivi de la formation, nous contacter.
<b>Contact</b>	0256610194 organisation@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
<b>Réf.</b>	<b>M018_RELAX</b>
<b>Date version</b>	Mars 2024

## PROGRAMME

### Le rapport au corps

- Un bref rappel de notions d'anatomie et de physiologie du corps et de l'enveloppe corporelle.
- Le langage corporel et le rapport entre corps et état psychologique et physiologique.
- Les vécus corporels et la réceptivité propre à chaque résident.
- L'éthique dans la relation au corps et dans le respect de l'intimité du résident.

### Les techniques de relaxation et de développement du bien-être

- Les différents types et formes de relaxation.
- Les bienfaits directs et indirects de la relaxation sur la santé, sur les douleurs ou sur les symptômes de pathologies.
- Les mécanismes psychologiques, physiques et émotionnels fondamentaux en jeu lors de la mise en place de temps de relaxation.
- Les techniques de concentration sur soi, d'écoute et d'accueil des émotions.
- Les exercices sur les sensations, les perceptions des énergies corporelles internes.
- L'expérimentation et l'appropriation de techniques de relaxation, de relâchement musculaire.
- Les différentes techniques de toucher, de détente et d'apaisement des différentes parties du corps.
- Les modes de communication et d'approches relationnelles adaptées : communication non-verbale, distance professionnelle, écoute, empathie.
- La conscience et l'accompagnement des vécus corporels, émotionnels et psychologiques.
- L'adaptation des techniques en fonction des pathologies et capacités des résidents et de leurs évolutions.

### L'organisation d'un atelier autour des techniques de relaxation

- Les étapes d'un cycle d'animation bien-être ayant comme but de faciliter l'appropriation et la prise en compte du langage corporel.
- Le rôle et le positionnement de l'animateur d'un atelier relaxation.
- Le temps et l'espace dédiés à l'atelier bien-être et la prise du contexte de mise en place.
- Le matériel, les équipements et les conditions d'hygiène et de sécurité à respecter.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Travaux en petits et grands groupes et temps d'échanges
- Mises en situation et jeux de rôles
- Analyse de situations vécues par les participants, réflexions individuelles et collectives et mutualisation de bonnes pratiques

#### INTERVENANT

Aurélien GUION,  
Infirmier Diplômé d'État, Cadre de santé et  
Formateur spécialisé sur la prise en charge  
de la douleur. Dépositaire du Geste  
Conscient d'Apaisement®.

#### SUIVI & ÉVALUATION

Exercices pratiques,  
Mises en situation

#### CERTIFICAT DE RÉALISATION

Concevoir et animer des ateliers relaxation -  
bien-être