



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# CONCEVOIR ET ANIMER DES ATELIERS RELAXATION / BIEN-ÊTRE

FORMATION RÉALISÉE EN INTER-ÉTABLISSEMENTS

## OBJECTIF

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 positives de son corps.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

## PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels des établissements et services sociaux et médico-sociaux.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

Dates **29 et 30 juin 2020**

Lieu **L'Atelier des  
Pratiques  
8 rue du moulinet  
56380 Beignon**

Coût **340 € TTC**  
par Apprenant (prix des  
repas non compris)

Réf. **PRO-000422**

Contact **0685074564**  
f.ferey@atelierdespratiques.fr  
www.atelierdespratiques.fr



Niveau

**Niveau 3**



Modalité

**Présentiel**



Effectif par session

**6 mini > 12 maxi**



Durée

**14 heures / 2 jour(s)**



## PROGRAMME

# CONTENU

### 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 DIDACTIQUES

- 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, Consultant-formateur de l'Atelier des Pratiques (Cadre de santé, DU Douleur, expert dans les pratiques psychocorporelles)*

## ÉVALUATION

Auto-évaluations de l'atteinte des objectifs de formation, Exercices et mises en situation

## ATTRIBUTION FINALE

Concevoir et animer des ateliers relaxation - bien-être