Animer un atelier détente - Techniques de relaxation

28 heures
FDM003



Objectifs pédagogiques
Objectif(s) de formationPermettre aux professionnels travaillant auprès de personnes âgées et/ou personnes fragilisées, d'acquérir des techniques de relaxation nécessaires à l'animation d'un atelier détente. Le but est de développer l'écoute de soi-même (ressenti et sensoriel), d'apaiser le mental et l'utiliser positivement, de gérer le stress et les états internes négatifs ou limitants. La relaxation permet aussi à chacun de découvrir et explorer ses paysages intérieurs, à en utiliser les immenses richesses et retrouver le sens du merveilleux de la vie... Ceci pour amener la personne à se remobiliser réellement dans le sens de son projet de vie et à ré-enchanter son existence tout en la vivant avec plus de fluidité et d'ouverture.Objectif(s) pédagogique(s)Apprendre à diriger son attention sur l'instant présent et se détendre mentalement, physiquement et émotionnellement. Évaluer ses modes de fonctionnement et définir son système de valeurs en tant qu'accompagnant. Comprendre les fonctionnements de la pensée, les mécanismes mentaux automatiques et les habitudes comportementales afin de pouvoir en devenir l'observateur. S'approprier les principes et techniques de bases de relaxation et de détente. Développer une qualité de présence à soi pour en faire une qualité de présence à l'autre et par là renforcer les compétences d'animation et de gestion de groupe Renforcer la confiance en soi. Installer au quotidien un programme permettant d'ancrer l'attention le plus souvent possible dans l'instant présent. Savoir adapter les techniques de relaxation suivant les individus ou les groupes en évaluer les effets.



Public(s)



Pré-requis
Aucun



Modalités pédagogiques
Modalités pédagogiquesDes vidéos, jeux de rôles, analyses de pratiques et études de cas à partir du vécu des participants sont intégrés dans la formation. Les séquences d'analyses de pratiques professionnelles et d'études de cas sont techniquement travaillées par l'intervenante, experte de son thème, qui conçoit et fournit des outils sur mesure qui permettent la progression pédagogique de ces séquences. Chaque activité, quelle que soit sa nature, est débriefée par le groupe et l'intervenante. Les différents outils pédagogiques utilisés sont : Des apports théoriques exposés de manière interactive, des exercices pédagogiques pratiques : exploration de différents niveaux de conscience dans la relaxation et les différents modes de relaxation ; exploration de différentes formes de respiration à pratiquer au quotidien et leurs effets sur le corps et le rythme intérieur. Des mises en situation, organisées le plus souvent en sous-groupes avec alternance des rôles, pour mettre immédiatement en pratique les apports théoriques par chacun.

[Formation réalisée en partenarait avec laFDM35 - CCI]



Moyens et supports pédagogiques
Les plus
La formation est basée sur une approche très concrète et pratique et pourra être éprouvée sur le terrain en intersession entre le module 1 (Jours 1 et 2) et le module 2 (jours 3 et 4).L'intersession permet aux stagiaires de prendre du recul, de commencer l'application des outils sur le terrain, et ainsi d'en évaluer les difficultés et réussites. Le partage de l'évaluation des pratiques, en groupe, au retour, est toujours un moment très bénéfique pour chacun et permet d'approfondir la théorie au vue de la pratique.

Qualifications des formateurs
Formateur Masseur-kinésithérapeute de formation, thérapeute psycho-corporel, ayant une expérience dans le domaine de la santé et services à la personne et dont les compétences d'animation sur cette thématique sont validées par notre service pédagogique. Dans le cadre de la démarche qualité de la CCI, le formateur communique annuellement les actions mises en place ou les formations suivies contribuant au développement de ses compétences.



Modalités d'évaluation et de suivi
Modalités d'évaluationsDans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation : Mises en situation et debriefing, questionnaires d'évaluation de transfert des connaissances.
Cette formation ne fait pas l'objet d'un contrôle des acquis via une certification



Formateur



Programme

Donner du sens à l'animation auprès des personnes âgées et/ou déficientes :
Définition de l'animation :

Présentation des définitions de : détente, relaxation, méditation.
Le rôle de l'animateur et les qualités à développer.
Définir son système de valeur dans la relation de soins et/ou d'accompagnement.

Le processus neurophysiologique du stress – Autodiagnostic :
Le processus neurophysiologique du stress :
Compréhension du fonctionnement du cerveau en état de stress.
Différents types de stress : stress mobilisateur d'énergie et stress destructeur.
Auto diagnostiquer son stress personnel.
Agir sur ses stresseurs.

Le training Autogène Les enjeux de la relation dans l'accompagnement :*Le concept de la relation :*
Comment créer un espace de rencontre et de confiance dans une séance ?
Développer des qualités de présence, d'empathie et d'humanité.
Identifier et prendre conscience de ses émotions.
Comprendre les émotions de la personne âgée ou déficiente.*La communication verbale et non verbale :*
Comprendre les principes de la communication non verbale.
Le système VAKOG et les 5 sens.
Définir les fonctions du cerveau droit et celles du cerveau.
La Communication Facilitée.

Apprendre à faire baisser son niveau de stress par différentes formes de relaxation. Présentations des méthodes :
Le training autogène de Schultz.
La relaxation progressive de Jacobson.
Initiation à l'automassage : Le do-in.
Relaxation de la Pleine Conscience ou Mindfullness.
Relaxation dynamique.

Animer des séquences d'ateliers détente :
Définir l'atelier détente en fonction de critères (profil des participants, nombre, objectifs visés, environnement).
S'approprier les différentes méthodes d'animation Identifier et repérer les limites des exercices.

Apprentissage du DO-IN Méthodologie de construction de séance typePlan de construction de séance typeBiomécanique respiratoire :*Le Système cardio-vasculaire* :
La respiration : Physiologie, mécanique.
Rôle de la respiration.
La symbolique du souffle et son importance dans le lien corps/esprit.*Présentation de différentes techniques de respiration.*

Elaborer un programme évolutif de séance :
Structurer une séance.
Construire une dynamique de groupe.

Approfondir les différents types de relaxation, détente ou méditationMises en pratique d'envergureSynthèse et plans d'action