

RELAXATION 1

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

14 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone (présentiel ou distanciel) : 14 heures (2 jours)

FORMATEURS :

- Coralie Prévost
- Céline Cotin

PRE REQUIS :

La formation s'adresse aux professionnels du sport, de la santé, de la danse et/ou du bien-être ayant pour objectif d'intégrer les techniques de relaxation à leur pratique professionnelle.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Comprendre les différents champs d'application de la relaxation
- ✓ Proposer des temps de relaxation au travers divers exercices dynamiques et statiques
- ✓ Identifier les bienfaits physiologiques et psychiques de la relaxation
- ✓ Sélectionner les différentes méthodes de relaxation dans un objectif pédagogique
- ✓ Animer des petits temps de relaxation en groupe et en individuel

PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Définir la relaxation (concept et approches méthodologiques)
- ✓ Identifier et appliquer différentes méthodes de relaxation (la respiration TA de Schultz, la relaxation progressive de Jacobson, l'imagerie mentale et visuelle)
- ✓ Connaître les fondamentaux de la sophrologie et de la méditation
- ✓ Connaître les différents champs d'application de la relaxation (bien-être/détente et aspects émotionnels/thérapeutiques)
- ✓ Identifier les différents états du stress

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : Alternance d'apports théoriques, partage d'expériences & mises en situation.

Moyens pédagogiques : en visioconférence (zoom, signature électronique, manuel de formation...) ; en présentiel, Leaderfit' met à disposition une salle de formation équipée du matériel nécessaire à l'application des différents ateliers pratiques.

EVALUATION

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

RELAXATION 1

Evaluation QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Programme de la formation :

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h-10h30	Tour de table	Présentation et rappel des objectifs de formation
10h30 11h	La relaxation	Définition Ses différentes méthodes La respiration
11h 11h30	La cohérence cardiaque	Définition
11h30 13h	Mise en pratique	Exercices de respiration et introduction au pranayama
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h00	Le stress	Les états de stress + autotest Auto-massage
15h-16h	Relaxation progressive de Jacobson	Définition et approche méthodologique
15h-17h30	Ateliers pratiques	Confort et lieu des séances Positions de relaxation Cadre d'une séance Le training autogène de Schultz 1 ^{er} cycle
17h30-18h	Bilan de fin de journée	Debriefing J1 + Questions/réponses

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-9h30	Accueil	Bilan J1 + Présentation des objectifs
9h30-10h30	Introduction à la sophrologie	Séance découverte
10h30-12h	Relaxation dynamique 1 ^{er} degré / 1 ^{er} cycle	Explications et pratique
12h-13h	⌚ Pause-déjeuner	
13h-14h	Imagerie mentale et visuelle	Visualiser une image ou une action
14h-15h	Techniques de relaxation	Exercices pratiques en petits groupes d'animation
15h-16h	La méditation	Introduction et pratique de la méditation de pleine conscience
16h-16h30	Les séances et les techniques	Cadre des séances et choix des techniques Debrief des deux jours de formation
16h30-17h	Évaluation et bilan de formation	Évaluation formative (QCM) et debriefing de la formation

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

RELAXATION 1

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A