

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