

Relaxation 2

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.

Les professionnels doivent avoir validé le module suivant :

- Relaxation 1

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs en termes de relaxation.
- ✓ Proposer et d'animer des temps de relaxation au travers divers exercices dynamiques et statiques.
- ✓ Mettre à profit parfaitement les grandes bases de la relaxation et pouvoir proposer des variantes lors de vos séances.
- ✓ Accompagner les pratiquants dans leur ressentis émotionnels et dans leur évolution personnelle.
- ✓ Proposer et structurer un cours de relaxation en respectant un thème et/ou objectifs clients.

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 :

- ✓ Connaître et savoir appliquer les méthodes de Relaxation 1
- ✓ Appliquer des variantes aux exercices du niveau 1
- ✓ Animer des séances de relaxation en gérant les émotions & les ressentis lors des séances
- ✓ Connaître et savoir appliquer la méthode Vittoz
- ✓ Comprendre et incarner le rôle de relaxologue

MOYENS ET MODALITÉS PEDAGOGIQUES

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

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 2

Moyens pédagogiques :

- Présentiel (salle de formation, matériel adapté)
- Distanciel : visioconférence via la plateforme Zoom

EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de 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 2

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	Pranayama	Perfectionnement & pratique
11h-11h30	Animation de séance	Petite séance en petits groupes (légèreté, lourdeur...)
11h30-13h	Approche pratique	Relaxation différentielle gestion de la douleur Variante relaxation Jacobson en position assise Méthode Vittoz
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-14h15	Animation	Atelier pratique d'exécution
14h15-15h15	Méthode & application	Training Autogène de Schultz (cycle 1 & 2) Bâton de parole Les abréactions possibles / gestion des émotions et ressentis
15h15-16h	Animation de séance	Séance au choix par stagiaire
16h-17h	Relaxation dynamique 1 ^{er} et 2 ^{ème} degré	Exercices & pratique
17h-18h	Cadre d'une séance	Conception de séance & débrief

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-9h15	Accueil	Ressentis du 1 ^{er} jour
9h15-11h	Introduction à la sophrologie	Signe signal et paysage ressource Suggestions positives mentales
11h-13h	Application pratique	Animation des RD cycle 1 &2 en groupe
12h-13h	⌚ Pause-déjeuner	
13h-15h	Suite	Jeux pratiques à 3 ou 4 Imagerie mentale et visuelle
15h-16h15	Animation de séance	Relaxés / relaxologues (sur un thème choisi) + proposer une séance de groupe à thème
16h15-17h	Évaluation et bilan de séance	Évaluation formative (QCM) & Débrief 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