

Relaxation 3

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 les modules suivants :

- Relaxation 1
- Relaxation 2

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.
- ✓ Restituer les méthodes en relaxation avec les différents publics (séniors, femmes enceintes, enfants, adolescents, sportifs, personnes à mobilité réduite)

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 et Relaxation 2
- ✓ Reconnaître les spécificités liées aux différents publics
- ✓ Sélectionner les méthodes de relaxation appropriées aux différents publics

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

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

Moyens pédagogiques :

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

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 3

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
10h30-13h	Relaxation enfants & adolescents	Adaptation des exercices & pratique
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-17h15	Publics spécifiques	Adaptation des exercices & pratique : - Femmes enceintes : protocole en 8 séances - Séniors : pratique sur les 5 sens - Application spécifique aux situations de handicap - Sportif : futurisation
17h15-18h	Cadre des séances, Choix des techniques	Débrief de la journée

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	Début de séance	Debrief J1 + présentation des objectifs
9h 11h	Récapitulatif des 3 niveaux	Révision & ressentis
11h 12h	Évaluation de fin de formation	Evaluation théorique et correction Examen pratique (passage individuel sur un thème donné)
12h 13h	⌚ Pause-déjeuner	
13h-16h30	Evaluation (suite)	Suite
16h30-17h	Bilan de formation	Debrief + questions/réponses

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