

La relaxation du training autogène de Schultz

Formation Socle

Dans un premier temps (M1) vous expérimenterez pour vous les étapes du **Training autogène de Schultz (TAS)**: se relâcher, prendre conscience des ressentis et leurs donner un sens. Les éléments théoriques situeront le champ d'application, les indications et la méthodologie. Dans un second temps (M2), vous mettrez en oeuvre les étapes du protocole, ajusterez votre posture et expérimenterez l'approche clinique de la relaxation thérapeutique.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être en capacité de conduire des séances de Relaxation selon le processus du TAS
- Être apte à identifier les indications et conditions nécessaires pour la mise en œuvre de séances de relaxation du TAS
- Être apte à accompagner l'élaboration à partir des vécus psycho corporels et du cadre psychanalytique
- Être en capacité de développer une posture réflexive et une analyse clinique
- Être apte à installer la progression vers l'autonomisation

THÈMES DE LA FORMATION

- Expérimentation des étapes du TAS et de l'élaboration à partir des vécus psycho-corporels.
- Bases conceptuelles de la relaxation thérapeutique.
- L'expression autour du monde intérieur et des sensations à partir de la pratique du Training autogène de Schultz
- **Observer, analyser, recueillir** les éléments pour étayer une réflexion clinique
- **La démarche réflexive** et l'identification du travail d'élaboration

PROGRAMME

Pratique 65% - Théorie : 25% - Bilan : 10%

Module 1 : expérimenter et comprendre

- La relaxation thérapeutique : **définition et spécificités** de la méthodologie en étapes du Training autogène de Schultz
- Expérimentation de **chaque étape de la méthode et de la démarche d'élaboration** (identification, verbalisation,...)
- **Le cadre** psychanalytique et les vécus psycho-corporels, résistances, contre transfert, images et représentations
- **Formalisation** des apprentissages
- **Méthodologie et adaptation** au projet de soin et aux pathologies

Module 2 : Mettre en œuvre le TAS

- Pratique des étapes du protocole
- Posture du thérapeute et analyse clinique

FORMATEUR : Edith Aubert

DURÉE

7 jours (49H)

M1: 5 jours (35heures) **M2****: 2 jours (14H)

EFFECTIF PAR SESSION

8 maximum

PUBLIC

Profession du secteur de la santé, du social, médico-social et éducatif

PRÉ REQUIS

Aucun pré requis n'est exigé pour cette formation

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

présentielle

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Tout au long de la formation, le formateur vérifie l'atteinte des objectifs en fonction des critères établis dans la grille d'évaluation

DATES

M1 : lundi 16 au vendredi 20 Mars 2026

M2 : Jeudi 25 et Vendredi 26 Juin 2026

TARIF DE LA FORMATION

2025 : Entreprise: 2 100 € Individuel*: 1 540 €

2026 : Entreprise: 2 142 € Individuel*: 1 570 €

*inclus les professions libérales

****M2** (réservé aux personnes ayant suivi le M1)

2026 : ENTREPRISE: 612 € INDIVIDUEL*: 448 €

TARIF INTRA : nous contacter

Contact et inscriptions

@ contact@institut-relaxation.fr

T 06 62 27 81 02

www.institut-relaxation.fr/contact

LIEU DE FORMATION

Espace AGORA, 65 rue Desnouettes
75015 Paris