

Relaxation et stress: mobiliser ses ressources avec la visualisation et la méthode Simonton Module spécifique

Les visualisations thématiques et personnalisées aident à moduler la douleur, préparer une échéance, renforcer des compétences, réguler les émotions. L'identification de l'impact du stress, les repères méthodologiques et théoriques permettront d'adapter vos séances au contexte et à l'évolution du public.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être **apte à animer** des séances de relaxation en visualisation de groupe et individuelle, visant la préparation, la récupération, la mise au calme
- **Etre en capacité d'identifier et évaluer** les états de stress, et mettre en place des méthodes de régulation psycho-corporelle
- Être en capacité d'expérimenter et d'intégrer pour soi les méthodes
- Être en capacité de faciliter l'expression : formulation positive, identification des agents stressseurs,...
- Être apte à construire une prise en charge en relaxation individualisée ou groupale

THÈMES DE LA FORMATION

- La visualisation dans la régulation du stress
- L'accompagnement du sujet dans l'installation de nouveaux comportements favorisant l'adaptation
- La régulation émotionnelle et l'évolution vers le l'autonomie
- Le développement des capacités à formuler et visualiser

PROGRAMME

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

- La relaxation en visualisation : définir et expérimenter
- Qu'est ce que le stress ? Comment le réguler ? Comment l'évaluer ?
- La formulation d'objectifs et le renforcement des ressources de régulation émotionnelle par la visualisation
- L'accompagnement en relaxation : construire un protocole
- Expérimenter les étapes du protocole de visualisation

FORMATEUR : Nathalie Nguyen

DURÉE

5 jours (35 heures)

EFFECTIF PAR SESSION

8 maximum

PUBLIC *

Profession médicale para médicale, médico-sociale, socio-éducative

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

Du lundi 6 au vendredi 10 Octobre 2025

Du lundi 5 au vendredi 9 Octobre 2026

TARIF DE LA FORMATION

2025 : Entreprise: 1 500 € Individuel*: 1 100 €

2026 : Entreprise: 1530 € Individuel*: 1 122 €

*inclus les professions libérales

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