

Relaxation progressive de Jacobson et relaxation dynamique Module spécifique

La formation en Relaxation Progressive de Jacobson et en Relaxation Dynamique enseigne la conscience et le contrôle de la tension musculaire. La capacité à se détendre installe le calme et la disponibilité. Elle offre ainsi aux personnes anxieuses ou stressées un accès à la relaxation par l'action tension-relâchement et la concentration de l'attention.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mettre en œuvre une prise en charge en relaxation individualisée ou groupale: présenter, organiser, évaluer
- Être en capacité d'individualiser les protocoles, les rythmes en fonction des besoins et des indications
- Utiliser les méthodes pour soi et développer une posture réflexive
- Être apte à favoriser l'intégration des méthodes dans le quotidien des sujets
- Développer chez les sujets la conscience et le contrôle du tonus musculaire

THÈMES DE LA FORMATION

- La composante corporelle des émotions
- La conscience et le contrôle du tonus musculaire
- L'impact de la régulation des états de tension sur les capacités relationnelles
- L'inscription corporelle et émotionnelle dans la programmation d'action
- Les usages des méthodes dynamiques dans les contextes personnels et professionnels

PROGRAMME

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

- Les méthodes dynamiques : définir et expérimenter
- Qu'est ce que le tonus musculaire ? Comment le réguler ?
- Les indications des relaxations dynamiques et les contextes de leur mise en œuvre
- Les étapes de la relaxation progressive de Jacobson et des relaxations dynamiques
- Comment transmettre et adapter les protocoles aux besoins spécifiques des sujets.

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 7 au jeudi 10 octobre 2024 (4 jours)

Du lundi 6 au jeudi 10 octobre 2024 (5 jours)

TARIF DE LA FORMATION

2024 : Entreprise: 1 160 € Individuel:825 €

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

*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

Centre de Thérapies douces
Paris 15ème