

PROGRAMME DE FORMATION

« CRÉER UN ATELIER DE RELAXATION CLES EN MAINS »

Public cible : Professionnels médico-sociaux et paramédicaux : éducateurs spécialisés, moniteurs éducateurs, AES, psychomotriciens, infirmiers, ...

Pas de prérequis nécessaire

Objectifs pédagogiques :

- Créer un atelier de relaxation « clés en mains » sans prérequis pour une animation en individuelle ou petit groupe.
- Savoir-faire :
 - Mettre en place un cadre dispositif optimal
 - Animer un atelier de relaxation en accompagnement individuel et groupal
 - Connaître des outils de base en relaxation pour s'adapter aux besoins des participants
 - Proposer un support adapté de relaxation
 - Rédiger un projet d'atelier à destination du manager/chef de service pour validation (présentation, budgets et moyens nécessaires)
- Savoir être :
 - Acquérir la posture pour animer un atelier de relaxation
 - Développer une observation de sa pratique dans une perspective continue d'amélioration de la qualité

Moyens :

- PowerPoint et podcast
- vidéos de pratiques à visionner
- Fiche outil récapitulative à télécharger pour chaque relaxation présentée
- boîte à outils téléchargeable : projet type, protocole type, grille d'observation, ...
- 1 heure d'analyse de la pratique mensuelle avec la formatrice, en visio, accessible pendant les 3 mois suivant la formation, afin d'aborder les points de réussite, questions, difficultés rencontrées et pistes d'amélioration
- quizz d'assimilation des connaissances en fin de formation
- questionnaire de satisfaction en fin de formation dans une perspective d'amélioration de la qualité

Résumé :

Vous avez envie de mettre en place un atelier de relaxation dans l'institution où vous exercez auprès d'enfants et d'adolescents. Vous n'êtes pas formé(e) à une technique de relaxation particulière mais êtes attirés par la relaxation. Vous ne vous sentez pas légitime à faire un atelier de relaxation car vous pensez que c'est réservé aux psychomotriciens ou à des professionnels de la relaxation.

Cette formation a pour but de vous amener de la structuration pour construire votre projet, préciser votre champ d'intervention situé hors d'un cadre thérapeutique, vous transmettre un cadre et des outils pratiques simplifiés pour vous aider à une mise en œuvre réussie, et vous faire ainsi plaisir avec une approche qui vous plaît.

Portrait de la formatrice



Anne- Lucie DETRUIT
Psychomotricienne D.E depuis 2004
Praticienne Shiatsu depuis 2009

Une citation qu'elle affectionne :
*« J'ai décidé d'être heureux car c'est bon
pour la santé. »* Voltaire

Argumentaire :

L'évolution des pratiques institutionnelles demande aux professionnels de terrain de développer des compétences toujours plus variées. Permettre aux enfants et adolescents accompagnés de bénéficier d'un temps pour se détendre, se relaxer, faire attention aux sensations corporelles est précieux et a des vertus au niveau éducatif et hygiène de vie. La relaxation peut être accessible à tous les publics, même porteur d'une déficience intellectuelle, d'un trouble du spectre autistique, ou trouble du comportement... Cela va demander de la part de l'animateur de savoir choisir l'approche pertinente en fonction des particularités présentes. L'animateur devra aussi être en capacité d'avoir une posture favorisant l'accès à cet état de relaxation.

Cette formation a pour but de permettre la création d'un espace-temps-moyen efficace pour vivre un temps de détente et relaxation, développer l'attention à soi et son corps, à l'autre lors des propositions en duos, c'est une forme d'éducation à la détente par la pratique régulière encadrée par l'animateur.

Cette formation n'a pas de vocation thérapeutique directe. Elle n'est pas non plus une formation à des techniques de relaxation précises. Des outils variés seront présentés de façon simplifiée afin de permettre la pratique.