



PROGRAMME

Formation de Praticien en relaxation

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel souhaitant intégrer des séances de relaxation à sa pratique professionnelle. Toute personne souhaitant se reconverter vers les métiers de l'accompagnement.

PRÉREQUIS

Exercer une profession en relation avec du public.

OBJECTIFS

Savoir animer des séances de relaxation. Développer une plus grande maîtrise de ses états internes (émotions).

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La méthode privilégie les temps de pratique et les entraînements.

DURÉE

11 journées de formation + 1 journée de certification soit 80 heures au total.

CERTIFICAT DE SUIVI DE FORMATION

Notre école délivre un certificat de praticien en relaxation après évaluation des acquis.

CONTACTS

LAURENCE SALVAGNAC

Tél : 06 03 46 36 00

e-mail : soft.toulouse@gmail.com

www.soft-relaxation.fr

LE PROGRAMME

Théorie

- **Les fondements de la relaxation** : hypnose, sophrologie et autres méthodes.
- **Le cadre de la relaxation** : comment pratiquer et avec quel public.
- **Le contenu de séances, l'objectif des séances de relaxation.**
- **Les mécanismes de la relaxation**, son incidence sur la physiologie et la psychologie.
- **La gestion du stress et des émotions.**
- **L'usage et l'intérêt de la temporalité** : l'instant présent, les futurisations.
- **L'animation d'une séance de relaxation** : leur mise en place.

Pratique

- **Les techniques de relaxation mentale et corporelle.**
- **Les différentes postures en relaxation** : la relaxation dynamique ou relaxation debout, la relaxation en position couchée, la relaxation assise.
- **La respiration,**
- **Le développement des capacités mentales** : la concentration, l'attention, les visualisations, l'activation du positif.
- **Pratiques de gestion du stress et des émotions.**
- **La voix** : découvrir sa juste voix, le verbal, le non verbal, le para verbal, éloquence et rythme. Redécouvrir l'assertivité
- **Le lâcher prise.**
- **Devenir praticien en relaxation** : travail sur la gestion des états internes et sur la maîtrise de ses propres émotions en tant que praticien.

Ateliers

- **Séances d'entraînement** entre les stagiaires ou avec des participants extérieurs.

Synthèse et bilan

- **Relaxation et pratiques professionnelles** : bâtir sa propre méthode afin de l'adapter à sa vie professionnelle.