

# Créer et animer des ateliers de gymnastique douce et de relaxation

## Objectifs :

- Comprendre les différents types et formes de relaxation
- Expérimenter les différentes techniques de relaxation pour en percevoir les effets
- S'approprier le rôle de l'accompagnant lors de l'animation d'ateliers de relaxation
- Acquérir les outils, méthodes et points de vigilance à adopter lors de la mise en place d'ateliers de relaxation

## Programme :

### La relaxation

- Les théories sur le corps : schéma corporel, image du corps, enveloppe corporelle, tonus et dialogue corporels
- Les différents types et formes de relaxation
- Les effets physiques, psychologiques et comportementaux de la relaxation
- Les champs d'application des diverses méthodes de relaxation
- L'expérimentation individuelle et collective des techniques de relaxation

### La construction d'une séance de relaxation

- Les différentes phases de construction d'une séance : travail respiratoire, élimination des tensions, réveil musculaire, travail de mobilisation articulaire, travail postural, travail individuel, en binôme ou en groupe, le recentrage
- Le rôle et la place de l'accompagnant lors d'une séance
- La juste distance relationnelle : les notions de kinésphère et proxémie

### L'organisation d'ateliers de relaxation

- L'intérêt général des ateliers de relaxation et les objectifs poursuivis
- Les moyens et le cadre organisationnel des ateliers
- Les aspects pratiques, techniques et vigilances liées à la mise en place d'ateliers de relaxation
- Les outils de suivi et d'évaluation des ateliers
- L'adaptation des séances en fonction des profils et des besoins des personnes accueillies

### L'expérimentation successive d'animation et de participation à des temps de relaxation

### Mise en place d'un plan d'application des acquis de la formation

### Bilan, évaluation des acquis de la formation et de la satisfaction des participants

### Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Co-construction des savoirs avec les participants afin d'ancrer plus durablement les acquis
- Regards croisés, analyse de situations vécues par les participants et de cas pratiques généralisés et anonymisés, issus du fonctionnement d'établissements médico-sociaux
- Réflexions individuelles et collectives

- Mutualisation de bonnes pratiques
- Mise en place d'un plan d'application individuel des acquis de la formation

#### **Modalités d'évaluation**

- Test de positionnement
- Suivi de la progression individuelle et collective tout au long de la formation
- Evaluation des acquis (tests, exercices, études de cas, mises en situation) avec remise d'une attestation des compétences acquises accompagnant le certificat de réalisation de la formation
- Evaluation de l'intégration des notions clés dans le cadre de l'écriture du plan d'application individuel des acquis de la formation

**Profil du formateur :** Formateur sophrologie

**Durée :** 3 jours (21 heures)

**Public :** Tout professionnel d'un établissement

**Prérequis :** aucun

#### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Au-delà des lieux de formation inter qui sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, nous nous engageons à rendre nos **formations accessibles à tous**, et à trouver la meilleure solution afin que chacun puisse en bénéficier.

**Si vous êtes en situation de handicap**, nous vous remercions de prendre contact avec **Clara SPEICHER, Directrice et Référente Handicap** à l'adresse [clara.speicher@coimparo.fr](mailto:clara.speicher@coimparo.fr)

Nous ferons le point sur votre situation et sur les ajustements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

Vous serez également accompagné/e tout au long de votre parcours de formation pour s'assurer que les ajustements et compensations mis en œuvre répondent bien à vos besoins.

**Pour toute demande de mise en place de formation au sein de votre établissement, contacter notre équipe au 06 51 10 76 92 ou par mail à l'adresse [contact@coimparo.fr](mailto:contact@coimparo.fr)**

**Co'Imparo s'engage à apporter une réponse personnalisée à vos demandes de devis et vos inscriptions dans un délai de 7 jours ouvrés maximum.**

**Délai moyen de mise en place de la formation suite à une demande :** 1 mois (hors demande urgente).