



Initiation aux différentes méthodes de relaxation

PERSONNES CONCERNÉES

Cette formation s'adresse en priorité aux kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues, infirmières, orthophonistes, personnel de soins.

PRÉ-REQUIS

La participation à cette formation ne nécessite pas de pré-requis spécifiques au regard du public auquel elle s'adresse.

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Découvrir les différentes méthodes de relaxation.
- > Choisir et mettre en oeuvre, en fonction des pathologies, la méthode la plus adaptée à un patient, à un groupe de patients, ou à un groupe de soignants.
- > Connaître suffisamment les besoins, les stratégies d'accompagnement recommandées et les différents dispositifs pour pouvoir conseiller, orienter ou proposer des interventions

PROGRAMME

Etape 1 : Mise à jour des connaissances.

- > Les principes fondamentaux de la relaxation.
- > Les processus physiologiques.
- > Les processus psychologiques.
- > Le cadre éthique et déontologique.
- > Les différentes méthodes globales et analytiques.
- > Les indications et contre-indications.

Etape 2 : Analyse des pratiques.

Des ateliers d'expérimentation des effets seront organisés autour de différentes formes de relaxation :

- > Visualisation.
- > Rêve éveillé de R. Desoilles.
- > Relaxation de E. Jacobson.
- > Training autogène de J. Schultz.
- > Toucher relaxant.
- > Sophrologie.
- > Méditation de pleine conscience.

Discussions et échanges sur les pratiques.

Etape 3 : Suivi et actions d'amélioration.

Travail réflexif sur :

- > Les actions faciles à mettre en place au retour dans le milieu professionnel.
- > Les éléments pouvant être un frein à l'application des nouveaux apprentissages.
- > Les moyens à mettre en place pour les résoudre et à quelle échéance.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation comporte plusieurs étapes :

- > L'analyse des pratiques.
- > La mise à jour des connaissances et le suivi des améliorations.
- > Alternance d'apports théoriques et pratiques.
- > Etudes de cas.
- > Démonstration puis expérimentation des pratiques par les participants.
- > Temps d'échange en groupe. Il est recommandé de se munir d'une tenue de souple et confortable, d'un tapis de sol et d'une couverture.

RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

M. Jacques KOPFERSCHMITT, Professeur à la Faculté de médecine, maïeutique et sciences de la santé, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

ANIMATION

Mme Marion ROUSSEAU, psychomotricienne

Courriel : rousseau.mar@gmail.com

Mme Laure WERLE, praticienne en shiatsu et relaxation

Courriel : laure.werle@hotmail.fr

STAGE INTER ÉTABLISSEMENTS

Durée : 4 jours

En 2024 :

Référence : JLE24-0383A

Du 13/05/2024

Au 14/05/2024

et

Du 10/06/2024

Au 11/06/2024

En 2025 :

Référence : JLE25-0383A

Du 12/05/2025

Au 13/05/2025

et

Du 02/06/2025

Au 03/06/2025

Tarif

1460 € Pour toute inscription avant le 31 juillet 2024.

Repas de midi pris en charge par les organisateurs.

Lieu

Université de Strasbourg -
Service Formation Continue
21 Rue du Maréchal
Lefebvre
67100 Strasbourg

STAGE INTRA ÉTABLISSEMENT : NOUS CONSULTER

Renseignements et inscriptions

Joëlle LABARRE

Tél : 03 68 85 49 23

Sauf le vendredi après-midi

j.labarre@unistra.fr

Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences.

Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.

Une évaluation en fin de formation permet de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.