

PROGRAMME

Apprendre les techniques de relaxation et de dynamisation

- Développer sa perception pour augmenter la conscience de soi et expérimenter le lâcher-prise
- Pratiquer les techniques de base de la relaxation
- S'entraîner à la relaxation couché, assis, debout, minute et au contracté-relâché

Les techniques de relaxations

- Principes et objectifs
- Détente, récupération, apaisement
- Les Relaxations directes et indirectes, mixtes ou complètes
- La relaxation paradoxale
- La relaxation sensorielle
- La relaxation psycho-physiologique
- La relaxation posturale
- La reprise psycho physiologique
- La détente en posture debout
- La relaxation flash

Apprendre les différentes techniques de respiration et être capable de les adapter à ses besoins

- Apprendre à reprendre le contrôle de sa respiration
 - explications sur les principes physiologiques et mécaniques de la respiration
 - ses bienfaits sur le corps et le mental
- Respiration et système nerveux autonome
 - la respiration complète (Sur 3 étages)
- La respiration relaxante et la respiration dynamisante
 - démonstration et mise en pratique des différentes respirations (En Triangle, en carré, en rectangle)
 - la respiration et la cohérence cardiaque avec matériel de bio feedback
- Apprendre les techniques de visualisation :
 - l'imagerie mentale
 - exercices de mise en application de l'imagerie mentale .

Apprendre à diriger une séance complète de relaxation

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 22 au 24 novembre 2021
- 22 au 24 juin 2022
- 21 au 23 novembre 2022

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE
3 jours

2210 € ht
repas inclus

RÉF. RELA

OBJECTIF

Intégrer et Enseigner les techniques de bien-être

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

Le stagiaire sera capable d'intégrer les différentes techniques de relaxation, de respiration et de visualisation qui améliorent le bien-être et la santé et acquérir la pédagogie nécessaire pour les enseigner à un groupe.

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Personnel soignant et aidant
- Assistante sociale



INCLUS

Module e-learning
«Relaxation et bien-être»



CETTE FORMATION FAIT PARTIE
D'UN PARCOURS,
CONTACTEZ-NOUS POUR EN SAVOIR PLUS

Formation animée par :
ANTONY VERBRUGGE



- Sophro-relaxologue
- Facilitateur mindfulness
- Coach bien-être
- Praticien en cohérence cardiaque

"Mon objectif est d'une part de vous apporter des connaissances et des outils pratiques du bien être et de l'optimisation de potentiels et d'autre part la pédagogie nécessaire pour enseigner à votre tour face à un groupe les bonnes techniques. Outre la partie théorique, cette formation est basée essentiellement sur la pratique et l'expérimentation en situation d'enseignement."

Antony Verbrugge

PRÉ-REQUIS

Connaître les bienfaits des techniques de relaxation et de respiration.

LES + DE VOTRE FORMATION C3S

Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

Votre FORMATION

Votre formation est basée sur la pratique et l'acquisition de connaissances. Votre consultant, expert dans son domaine, vous guidera pour vous rendre autonome dans l'utilisation et l'enseignement des techniques de bien-être.

Votre ESPACE STAGIAIRE

Dès la fin de votre formation, vous avez accès à votre espace stagiaire en ligne qui vous permet de bénéficier de ressources complémentaires (Fiche pratique sur les étirements, synthèse des techniques...).

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE



Envie d'aller plus loin ? Retrouvez ci-dessous, une sélection de formations complémentaires à la formation "Enseigner les techniques du bien-être". Vous avez également la possibilité de composer votre propre itinéraire pédagogique avec les formations de votre choix.

$$\boxed{\text{Enseigner les techniques du bien-être}} + \boxed{\text{Techniques et outils de gestion du stress}} + \boxed{\text{Préserver le capital santé}} = \text{-8%}^*$$

* Inscrivez-vous à 3 formations et obtenez une remise de 8%