ENSEIGNER LES TECHNIQUES DU BIEN-ÊTRE

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 relaxation
- 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
11 au 13 décembre 2024
01 au 03 avril 2025
10 au 12 décembre 2025

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		
3 jours	**2585 € ht** repas inclus	RÉF. **RELA**

Qualité de vie et conditions de travail

OBJECTIF

Intégrer et Enseigner les techniques de bien-être

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Intégrer les différentes techniques de relaxation, de respiration et de visualisation qui améliorent le bien-être et la santé
- 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
- Toute personne souhaitant enseigner les techniques de bien-être

INCLUS
Module e-learning
«Relaxation et bien-être»

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
NATHALIE MINCHELLA-GERGELY

- Coach professionnelle diplômée
- Consultante spécialisée dans l'amélioration de la santé, la QVCT, les RPS, la gestion du stress
- Formée en PNL
- Coach Mieux-être au travail

«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.»

Nathalie MINCHELLA-GERGELY

Pré-requis : Connaître les bienfaits des techniques de relaxation et de respiration.

LES + DE VOTRE FORMATION

VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

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 EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

https://stagiaire.c3s.fr

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.

ACCESSIBILITÉ

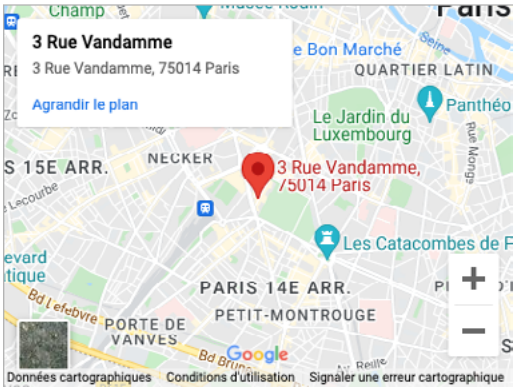
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.

PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE



VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr