

FORMATION PRATICIEN EN RELAXATION

Programme de la formation e-learning

Le public concerné

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

Pré-Requis

Exercer ou avoir le projet d'exercer une profession en relation avec du public.

Objectifs

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

Durée

80 heures de formation Accès 24h/24 à une plateforme LMS durant 20 semaines.

Certification de suivi de formation

La certification de praticien en relaxation sera délivrée après envoi par le stagiaire de 4 enregistrements de séance de relaxation et animation d'une séance en direct en visioconférence.

ORGANISATION & ANIMATION

8 heures de classe virtuelle
Vidéos et podcasts
Enregistrements de séances de relaxation
Ateliers d'entraînements et tutorat asynchrone : forum de discussion modéré par une formatrice Soft
Supports écrits
Quizz et tests

LE CONTENU

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
- Le langage de la relaxation. L'usage des bons mots
- La gestion du stress et des émotions
- L'usage et l'intérêt de la temporalité : l'instant présent, les futurisations
- L'animation des séances 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, élocution 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

Synthèse et bilan

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

CONTACT

LAURENCE SALVAGNAC

Tél : 06 03 46 36 00

e-mail : soft.toulouse@gmail.com

www.soft-relaxation.fr



Soft Relaxation® : 9 Avenue de Lagarde 31130 Balma

RCS 813 478 203 - ENREGISTRÉ ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE SOUS LE NUMÉRO 73 3107973