

FORMATION A LA RELAXATION DES USAGERS Intra établissement

Public : Personnel soignant

Objectif : Savoir prendre en charge les usagers en séance de relaxation.

Contenu : **MODULE I**

Rappel des principales méthodes de relaxation :

- Training – autogène SCHUTZ
- Relaxation ERICKSONNIENNE
- Sophrologie
- Approche du yoga

Techniques pouvant être appliquées auprès des patients en psychiatrie

Application en fonction du groupe :

- Nevrosis
- Psychotiques
- Mixte

Application en individuel

A quel moment proposer cette activité, le rythme, le lieu, etc. ...

Conseils de "prudence" à respecter

Evaluation des difficultés pouvant être rencontrées

Relaxation : les points importants sur lesquels insister en fonction du type de patient

Pratique en groupe

- Mobilisation du corps
- Exercices de respiration
- Conscience du corps
- Visualisation
- Verbalisation

Mise en pratique par les personnes du groupe qui le désirent

Mise en place d'un temps de partage après la relaxation

Evaluation de la journée

MODULE II

Délai entre les deux modules : un mois

Evaluation des difficultés rencontrées dans la mise en pratique de la relaxation.

Exercice en groupe

- Relaxation pratiquée par les infirmières, les infirmiers
- Mise en place de différentes techniques

Bilan

Méthodes pédagogiques spécifiques:

Démonstrative :

Aborder les choses de façon concrète.

Ne démontrer qu'une chose à la fois.

Contrôler pour installer la bonne habitude et le bon geste professionnel.

Varié la formation afin de maintenir la concentration de l'apprenant.

Découverte :

Chaque participant est encouragé à découvrir les applications pour son établissement.

Participative :

Travail à partir des expériences de chacun.

Participation de tous les membres du groupe.

Synthétique :

Approche qui rassemble des éléments, idées ou concepts en un nouvel ensemble

Validation des acquis :

Méthode de contrôle des connaissances pour mesurer la capacité d'une personne à l'accomplissement d'une tâche définie

Moyens pédagogiques spécifiques :

- * Support pédagogique Exercices pratiques

Déroulement :

Durée : 2 jours non consécutifs **Dates :** A déterminer

Lieu : Sur site **Effectif :** 12 personnes maximum

Intervenant: Formateur sélectionné, suivi et évalué par Ensemble Formation, organisme certifié ISO 9001 par AFNOR Certification