Programme de Formation

La relaxation dans les pratiques éducatives et soignantes - Niveau 1

Organisation

Durée : 42 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel de l'animation, de l'éducation et du soin en secteur sanitaire, médico-social et socio-éducatif

Objectifs pédagogiques

Utiliser la relaxation au service de la qualité de votre relation d'aide et de soin.

Intégrer la relaxation dans votre pratique professionnelle au quotidien ou comme médiateur éducatif ou thérapeutique.

Description

La relaxation est un outil d'équilibration psychosomatique, qui favorise aussi l'ouverture à sa propre intériorité et à la connaissance de soi. Pour l'éducateur ou le soignant, elle donne un support à la relation d'aide et de soin en favorisant la détente, l'accueil, l'écoute et l'empathie. Elle propose aussi une démarche et des techniques à inscrire dans un projet éducatif, préventif ou thérapeutique en séances individuelles ou de groupe.

Expérimenter le cheminement proposé selon différentes méthodes de relaxation :

- Le training autogène de Schultz.
- La relaxation progressive de Jacobson.
- Les techniques sophrologiques de Caycedo.
- Les approches psychanalytiques de Sapir et Ajurriaguerra.

Connaître l'histoire et l'évolution des idées et des pratiques :

- Des médecines traditionnelles à l'hypnose.
- Du training autogène à la sophrologie et aux psychothérapies de relaxation.
- Actualité et avenir de la relaxation.

Comprendre les enjeux psychosomatiques de la relaxation :

- Psychopathologie et conscience corporelle.
- Statut psychique de la sensation.
- Mécanismes psychoaffectifs : narcissisme, régression, transfert.
- Processus mentaux : rêverie, associativité, visualisation, auto-suggestion, etc.

S'entraîner à la guidance d'une séance :

- Comprendre la structure dynamique d'une séance et son élaboration.
- Différencier et articuler les dimensions techniques et de médiation.

Mettre en projet la relaxation dans sa pratique professionnelle :

- Champs d'application et pratiques professionnelles.
- Le cadre déontologique.
- Le champ d'exercice : éducation, prévention, soin, thérapie...
- La méthodologie du projet.
- Les outils d'observation et d'évaluation.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Des **ateliers pratiques** : les participants expérimentent différents dispositifs à médiation et la dynamique de groupe. Une démarche expérientielle pour acquérir des techniques, développer des compétences relationnelles, ses propres possibilités d'expression et sa créativité, préciser les spécificités de chaque technique à médiation rencontrée (cf. approche pédagogique basée sur le néo-constructivisme).

Chaque atelier pratique est soumis à l'analyse réflexive. Les professionnels font des liens avec leur pratique pour élaborer un projet : chaque participant évoque avec l'intervenant et le groupe des situations concrètes pour argumenter le choix d'une technique à médiation spécifique selon le projet personnalisé ou le projet thérapeutique de la personne, etc.

Les ateliers pratiques font partie intégrante de l'évaluation en continu : par le formateur, par l'auto-évaluation et le feed-back par le groupe.

Nos **supports pédagogiques** reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc.).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel).