

Relaxation sensorielle : des techniques adaptées aux personnes très dépendantes

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

GERFI +
Myriam TARDET
05.46.50.64.63
contact@gerfiplus.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(vé) non salarié(e)

Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

tout public

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Permettre au personnel travaillant auprès de personnes très dépendantes de disposer d'outils de relaxation adaptés, favorisant une meilleure gestion du stress et de l'équilibre émotionnel.

Contenu et modalités d'organisation

Réflexion préalable : - rôle de la relaxation, du non-faire, du non-agir, dans notre vie et dans celle de la personne en situation de handicap - place de la sensorialité dans notre vie et dans celle de la personne accueillie Définition du stress et de ses effets : - mécanismes biologiques du stress sur les plans physiologique et émotionnel. Définition de « l'état » de relaxation : - rythmes cérébraux et fonctionnements associés - la relaxation, un « état » physiologique et émotionnel - endorphines, les hormones du bien-être Cinq sens, cinq portes ouvertes pour le bien-être : - stimulation sensorielle et détente neuro-musculaire - stimulation sensorielle et harmonisation émotionnelle Exploration théorique et pratique de la relaxation par les sens : - ouïe : expérimentation de l'onde sonore dans le corps, rythme et fréquence dans la relaxation musicale - odorat : relaxation par les huiles essentielles, approche de l'olfacto-aromatologie - toucher : l'onction aromatique à visée relaxante. Mise en pratique de relaxation verbale et sensorielle

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**
Commentaires sur la parcours personnalisable **5 jours de formation consécutifs**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00218179	du 26/04/2021 au 30/04/2021	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00257383	du 05/09/2022 au 09/09/2022	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00333527	du 04/09/2023 au 08/09/2023	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00415091	du 02/09/2024 au 06/09/2024	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00556876	du 01/09/2025 au 05/09/2025	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC