

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(ve) 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		
00257383	du 05/09/2022 au 09/09/2022	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00333527	du 04/09/2023 au 08/09/2023	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00415091	du 02/09/2024 au 06/09/2024	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00556876	du 01/09/2025 au 05/09/2025	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		

00660907

du 14/09/2026 au
18/09/2026

La Rochelle
(17)

GERFI +

Non
éligible

 FPC