Ref. formation 201903062249

Les techniques de relaxation et respiration dans la relation d'aide et de soins

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

Apprendre à relâcher les tensions corporelles et psychiques grâce aux techniques de relaxation. Initier les participants à l'utilisation de ces diverses approches dans leurs pratiques professionnelles au bénéfice des personnes prises en charge.

Contenu et modalités d'organisation

Apports théoriques et pratiques sur le stress et ses effets La respiration comme élément de base essentiel à toute pratique de relaxation Théorie et pratique des diverses méthodes de relaxation : - méthode Schultz : notion de pesanteur, chaleur … - méthode Jacobson : basée sur la tension/détente - Yoga Nidra : prise de conscience corporelle et travail de concentration mentale… - les pratiques de visualisation - la sophrologie : conscience de soi et présence - la relaxation dynamique : conscience de soi dans l'action, schéma corporel - la relaxation minute : se relaxer rapidement en toutes circonstances Déontologie professionnelle pour l'application de ces méthodes dans le respect de la personne. Prévoir une tenue confortable.

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
00216144	du 22/02/2021 au 26/02/2021	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00218119	du 11/10/2021 au 15/10/2021	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00233557	du 29/11/2021 au 03/12/2021	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00257334	du 21/03/2022 au 25/03/2022	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00257970	du 17/10/2022 au 21/10/2022	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC

00332890	du 20/03/2023 au 24/03/2023	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible	FPC
00414089	du 18/03/2024 au 22/03/2024	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible	FPC
00422793	du 21/10/2024 au 25/10/2024	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible	FPC
00551961	du 17/03/2025 au 21/03/2025	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible	FPC
00559079	du 20/10/2025 au 24/10/2025	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible	FPC