



IDÉAGE FORMATION

Formation animer un atelier relaxation



Cette proposition contient:

- La description **du module** de la formation.
- La présentation **des objectifs** de la formation.
- Le **programme détaillé** de la formation.
- **Le(s) profil(s) formateur(s)** pressenti(s) pour assurer l'action de formation.
- **La proposition tarifaire relative** à cette action de formation.

Présentation du module:

Les difficultés motrices et physiques conduisent souvent à un manque d'exercice, au maintien d'une station prolongée assise voir à des douleurs et une souffrance morale chez les résidents. De plus, l'anxiété et l'agitation sont des symptômes fréquents dans le grand âge. Pour soulager ces symptômes, les méthodes douces sont souvent efficaces et peuvent être un complément intéressant aux traitements médicamenteux. La mise en place d'ateliers de relaxation contribue au relâchement des tensions physiques ou psychologiques. De plus, la relaxation procure du bien-être au résident et permet au soignant d'établir une relation privilégiée avec la personne âgée.

Objectif du module:

- **Prendre** conscience des bénéfices de la relaxation pour les résidents.
- **Appréhender** les différentes techniques de relaxation.
- **Connaître** les modalités de déroulement d'une séance de relaxation.
- **Expérimenter** les différentes techniques de relaxation.

Public concerné:

Ce module de formation concerne les professionnels souhaitant mettre en place des ateliers de relaxation. Pour participer à cette formation, il est conseillé d'adhérer voir d'être sensibilisé aux principes des approches psycho-sensorielles (sophrologie, respiration profonde...).

Nos méthodes pédagogique:

Après un apport théorique et méthodologique, une grande partie de la formation sera consacrée à des ateliers pédagogiques de mises en situation.

 **Durée:** 3 jour(s)

Programme détaillé de la formation:

[size=130]**Les principes et les bénéfices thérapeutiques de la relaxation :** [size] **Les bénéfices de la relaxation :**

- Bénéfices psychologiques.
- Bénéfices physiologiques.

Les spécificités de la relaxation en EHPAD :

- Les conséquences du vieillissement normal et pathologique.

- Les points de vigilance.

[size=130]Connaître les différentes méthodes de relaxation :[/size] Le training autogène de Schultz :

- Principe du training autogène de Schultz.
- Les éléments matériels à employer.
- Mise en situation des participants.
- Recueil du vécu des participants.
- Les conditions d'application en EHPAD.

La méthode de Jacobson :

- Principe de la méthode de Jacobson.
- Les éléments matériels à employer.
- Mise en situation des participants.
- Recueil du vécu des participants.
- Les conditions d'application en EHPAD.

[size=130]Se projeter dans l'animation d'un atelier de relaxation :[/size] Rechercher le juste positionnement de l'animateur d'atelier relaxation : Questionnement individuel :

- Ce qui m'intéresse et m'attire dans l'animation d'atelier relaxation.
- Ce qui me bloque/me questionne dans l'animation d'atelier relaxation.
- Réflexion autour des notions d'accompagnement et de directivité.

Les réactions de l'animateur à favoriser :

- Ecoute de soi.
- Ecoute de l'autre.
- Bienveillance.
- Empathie.

Echange en lien avec l'expérience et les illustrations cliniques apportées par l'intervenant.

[size=130]La mise en place d'un atelier de relaxation :[/size] Les grands principes de la mise en place d'un atelier de relaxation :

- Le choix des participants et la spécificité d'un atelier de relaxation avec les personnes démentes.
- La durée d'une séance.
- La nécessité d'un espace de relaxation identifié et stable dans le temps ou dans la chambre du résident.
- Les conditions matérielles indispensables au bon déroulement d'un atelier relaxation.

L'accueil du ou des participants :

- L'introduction de la séance : Que dire ? Comment le dire ? Quand le dire ?
- Les échanges avant la séance de relaxation : Comment mener les échanges ? Comment orienter les échanges ? Quel sujet aborder ? Doit-on définir des sujets types ?

L'installation des participants :

- La position : allongée ou assis en fonction du type de relaxation.
- La gestion des situations difficiles en lien avec le refus de participation en cours d'installation.
- Comportement inattendu et perturbant pour le bon déroulement de la séance.
- Apports de l'expérience de l'intervenant.

L'animation de la séance, le rôle de "l'animateur" :

- Impulser la dynamique de relaxation.

- Être à l'écoute de réactions de participants.
- Savoir être à l'écoute de soi.
- Savoir s'adapter en fonction des réactions de participants.

Terminer une séance de relaxation :

- Échanger au sujet de la séance.
- Donner la parole au(x) résident(s) présent(s) : Quels thèmes aborder ? Durant combien de temps ?

L'après-séance :

- L'évaluation de la séance.
- La transmission des informations à l'équipe soignante.