



Calendrier 2019

3 jours de formation - 21 heures

2 sessions :

8-9-10 juin 2019

9-10-11-novembre 2019

Lieu :

Association Court'Echelle
11 rue du Béarn
65700 SOMBRUN

Public : Professionnels des secteurs social, éducatif ou médico-social.

Pré requis : avoir suivi la formation CREA (5 modules),
Ou avoir suivi une formation similaire + entretien avec la formatrice.

Effectif : Afin d'en préserver le caractère interactif, la formation est prévue pour 12 stagiaires maximum.

Contacts

Association Court'Echelle
11 rue du Béarn - 65700 Sombrun
05.62.96.06.97 - 06.30.26.53.89
www.courtechelle-crea.com
courtechelle@gmail.com

DEVIS : nous contacter



Court'Echelle est référencé sur Datadock, répondant aux 21 critères de qualité exigés par le décret du 30 juin 2015.

Prestataire de Formation enregistré sous le N°73650055665 auprès du Préfet Région Occitanie.
Ne vaut pas agrément de l'Etat.

Siret 449 083 609 00015
APE 8559 A

L'association est agréée Jeunesse et Education Populaire

Approfondissement Relaxation

Accompagner des adultes et des jeunes

Objectifs

Renforcer ses connaissances sur les facteurs de stress en situation professionnelle et la prévention du burn out,
Elaborer un programme de séances pour des adultes et des jeunes, (rythme, progression, séances à thèmes, ...)
Acquérir des outils spécifiques : Sophrologie, relaxation dynamique, respiration, visualisation, préparation mentale et activation de ressources personnelles,

Compétences visées

Animer des groupes de gestion du stress et relaxation dans son cadre professionnel,

Développer sa capacité à guider des relaxations, des exercices de détente corporelle avec des adultes ou des jeunes.

Programme

- **Gérer le stress en situation professionnelle** : Facteurs de stress, risques psycho sociaux, épuisement professionnel.

- **Méthodes de relaxation avec des adultes ou des jeunes** : Exercices de retour à soi, Sophrologie, relaxation dynamique, respiration, visualisation, Réactivation de ressources personnelles, techniques de préparation mentale (préparation examen, entretien, ...)

- **Construction de séances** : Rythme, progression, séances à thèmes, S'exercer à guider pour des adultes, Alimenter sa propre pratique.

Démarche pédagogique

Pédagogie interactive, Temps d'apports théoriques autour des thèmes abordés,
Entraînement à guider des exercices, des séances, Temps de travail en petit groupes
Références et Bibliographie seront remises aux stagiaires.

Evaluation

Avant la formation : Recueil des attentes et besoins de chaque participant pour mettre en place un programme ciblé.

En fin de formation :
- évaluation des compétences acquises et de la capacité de mise en œuvre dans le cadre professionnel.
- bilan/évaluation pour vérifier si les objectifs sont atteints.

Post formation : évaluation à froid

Formatrice : Françoise Senmartin

DU Communication et Gestion du Stress,
Sophrologue, Relaxologue pour enfants et adolescents,

Formatrice en communication, techniques corporelles et relaxation,
auprès de professionnels des secteurs Social, Educatif, Médico-Social ...