

LES PRATIQUES DE RELAXATION AU QUOTIDIEN PRENDRE SOIN DE SES TENSIONS ET AMÉLIORER SON EFFICACITÉ

2 JOURS

14 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Description et objectifs opérationnels

La formation développe les «soft-skills», compétences de savoir-être: adaptation, compétences émotionnelles, relationnelles...

Elle vise la prévention du stress, l'intégration dans sa vie professionnelle et personnelle des exercices et des comportements favorisant la mise au calme et le relâchement.

La relaxation contribue à la détente, favorise la récupération, la concentration et le sommeil, elle participe à l'équilibre émotionnel.

La variété des exercices de relaxation (passive, dynamique, auto-massage, audio...) permet de choisir et d'adapter les pratiques notamment sur son lieu de travail.

La formation est un espace où l'on peut tester, et trouver la dynamique nécessaire à l'installation de nouvelles pratiques dans son quotidien.

Objectifs de la formation :

Découvrir les différents exercices de détente et de mise au calme

Réaliser les exercices en autonomie

Evaluer les effets de la relaxation sur les douleurs et le stress

Planifier dans son quotidien des pratiques de relaxation adaptées à son contexte

Publics visés

Tout public

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

Apports théoriques
Jeu de rôle
Mise en situation
Echanges entre les pratiquants
Retour d'expérience

Programme de la formation

LES DIFFERENTS ASPECTS DE LA RELAXATION

Passif / dynamique
Techniques de respiration
Auto-massage

LES EFFETS DE LA RELAXATION

Equilibre émotionnel
Attention, concentration

INTEGRER DES PRATIQUES A SON QUOTIDIEN

Choisir les exercices
Organiser des espaces
Ressources: choisir sur le web, un cours, une technique,...

RETOUR D'EXPERIENCE

Echanger sur l'expérience en situation
Question/réponse
Révision ciblée

Supports pédagogiques

Matériel adapté (plaid,
tapis...)
Paperboard

Documents remis

Fiche protocole
Liste de ressources
d'aide à la pratique

Modalités d'évaluation

Tour de table
Mise en situation :
évaluation des acquis et
des connaissances
Questionnaire de
satisfaction

Formateur

Praticienne et formatrice des techniques corporelles de gestion du stress et de la douleur

Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Matériel pour prise de notes

Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

Durée, dates et coût de la formation

2 jours
14 heures

02 & 03
NOV. 2020

640 €
Tarif inter

1810 €
Tarif intra

Formation sur mesure
: sur demande à notre
conseiller de formation

Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS
Autofinancement

Accessibilité de la formation



Locaux



Formation (étude du parcours avec le référent handicap)

Référent handicap : Justine LENROUILLY

justinelenrouilly@craf2s.fr

06.40.65.83.28

Lieu(x) de formation

CRAF2S - Campus Effiscience
14460 COLOMBELLES

S'INSCRIRE EN FORMATION !

02.31.15.69.19
competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr craf2s.fr