



# FORMATIONS Pierre Flamion

SANTÉ & GESTES D'URGENCE



## LA RELAXATION COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE

## THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

### Objectif



La Relaxation est une technique qui consiste à détendre les muscles pour évacuer le stress. C'est une méthode de détente et de maîtrise des fonctions corporelles par des procédés psychologiques adaptés.

La relaxation thérapeutique est une thérapie à médiation corporelle. Il s'agit d'une méthode de décontraction du corps et de tout l'organisme. Elle permet de cultiver une détente physique et psychique au quotidien.

Cette formation permet d'appréhender la relaxation comme outil thérapeutique dans la prise en charge du patient.

### Public



Toute personne travaillant dans un service de soin

### Programme



- Étude de la relaxation,
- Expérimentation de l'état de relaxation
- Différencier les outils de relaxation
- La perception du corps et du mental en état de relaxation
- Étude des résistances corporelles et émotionnelles,
- La relaxation nouvelle organisation unifiée du corps (physique, psychique et mental)
- Travail sur l'état de relaxation au-delà des mots/maux
- Adapter et utiliser la relaxation dans les situations de travail

### Moyens pédagogiques



- Support Vidéo
- Documents de travail
- Livret Pédagogique





## LA RELAXATION COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE

### Méthode pédagogique



- Apports théoriques
- Études de cas au travers de mise en scène
- Pratique de la relaxation thérapeutique
- Partages d'expériences

### Formateur



Notre intervenante, après de nombreuses années en tant que Directrice de Services, ou de Conseil auprès des structures accompagnant les personnes atteintes du cancer, possède une longue expérience dans l'accompagnement des personnes touchées par une pathologie chronique dégénérative.

Elle consacre désormais une partie de son temps à transmettre ses acquis aux équipes soignantes ou aidantes pour une prise en charge des Patients et une amélioration de leur qualité de vie.

Par ailleurs, elle anime des conférences et participe à des tables rondes ayant pour thème la situation psychologique et émotionnelle des patients et du personnel soignant dans les hôpitaux et clinique.

### Durée



- 2 jours

### Lieu



- Sur site
- 12 personnes maximum

