

<b>FORMATION</b>	
<b>« La relaxation thérapeutique »</b>	
<b>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</b>	
<p>A l'issue de la formation, le bénéficiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les situations qui sont sources de stress</li> <li>- Mettre en place des techniques de relaxation</li> <li>- Prévenir le risque d'épuisement professionnel</li> </ul>	
<b>PUBLIC CONCERNE</b>	<b>MODALITES PEDAGOGIQUES</b>
Intervenant(e) à domicile ou en structure : Agent à domicile, Auxiliaire de vie sociale, aide-soignante, infirmier, psychologue	Formation dispensée en présentiel
<b>PRE-REQUIS</b>	<b>MOYENS HUMAINS</b>
<i>Aucun</i>	<i>Sophrologue</i>
<b>ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES</b>	<b>METHODES PEDAGOGIQUES</b>
<i>Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Travail en groupes</li> <li>✓ Réflexion collective / tables rondes</li> <li>Analyse de cas pratiques</li> </ul>
<b>MODALITES ET DELAI D'ACCES</b>	<b>MOYENS PEDAGOGIQUES et TECHNIQUES</b>
<p>Recueil et Analyse de la demande : Contact de l'organisme de formation par e-mail ou par téléphone puis échange sur le besoin</p> <p>Proposition d'une action de formation</p> <p>Délai de démarrage de la formation : 3 mois à 2 semaines</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Paperboard</li> <li>✓ Kits, dépliants, affiches, brochures</li> <li>✓ Vidéos</li> <li>✓ Support de présentation</li> <li>✓ Exercices pratiques et jeux de rôle</li> </ul>
<b>OBJECTIFS PEDAGOGIQUES</b>	<b>CONTENU</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les mécanismes de la relaxation</li> <li>- Prendre soin de soi au quotidien</li> <li>- Acquérir des techniques de base de relaxation</li> <li>- Prévenir le risque d'épuisement professionnel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Définition de la relaxation</li> <li>- Définition du stress</li> <li>- Les 3 techniques de relaxation</li> <li>- La relaxation au quotidien</li> </ul>
<b>MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION DES ACQUIS</b>	<b>SANCTION VISEE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionnaire d'évaluation des acquis en début et en fin de formation</li> <li>- Evaluation de satisfaction de la formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une attestation de formation sera remise aux participants</li> <li>- Une attestation de présence sera remise à l'employeur</li> <li>- Un certificat de réalisation pour l'OPCO</li> <li>- Exercices pratiques et jeux de rôles</li> </ul>
<b>DUREE</b>	<b>EFFECTIFS</b>
7 heures	Groupe d'un maximum de 12 participant(e)s
<b>LIEU</b>	<b>TARIF</b>
<i>Occitanie</i>	<i>990 euros net de taxe par formation</i>
Ref : 016	
Version : 3   Date : 05/09/2023	