La relaxation et ses bienfaits

RELATION, RECHERCHE & ETP

Ref : RECRS06E

Compétences visées

Intégrer dans sa pratique une technique complémentaire au toucher : la relaxation

Objectifs et contenus

Connaître les concepts qui sous-tendent les techniques de relaxation

- Le bien-être de la personne, l'environnement.
- La déontologie et l'éthique.

Découvrir et pratiquer différentes techniques de relaxation

- La relaxation de SCHULTZ et JACOBSON.
- La relaxation dynamique.
- Les pratiques de visualisation…
- Le rappel de Soi : premier mouvement de méditation.

Savoir mettre en place une respiration « tranquille » et « conscientiser » sa respiration

- La respiration abdominale.
- La respiration inversée.
- L'initiation à la pleine conscience.
- La cohérence cardiaque, la respiration en carré...

Expérimenter les bienfaits de la relaxation

- Le relâchement des tensions.
- La description des niveaux d'expérience.
- L'analyse du vécu.

Apprendre à choisir une technique adaptée en fonction des situations

- Le stress.
- L'état dépressif.
- L'agitation.
- L'angoisse.
- Les troubles du sommeil…

S'exercer à la guidance

- Le rythme de sa voix.
- L'observation du langage du corps.
- Le choix du vocabulaire.

Méthodes

- Apports conceptuels.
- Mises en situation et expérimentation.
- Analyse de situations.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé.

Valeur ajoutée

Cette formation permet aux apprenants d'introduire dans leur pratique professionnelle plusieurs techniques de relaxation, tant pour lutter contre leur propre stress, pour aider à gérer leurs émotions, que pour accompagner les patients vers un état émotionnel, physique ou psychique plus serein et confortable.

Pré-requis

Aucun

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation…).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact…).

À noter

Pour les sessions Inter à Lyon, le tarif inclut les repas de midi.

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- Haute Autorité de Santé (HAS, 2020) : Recommandations sur l'intégration des approches psychocorporelles dans les soins pour la gestion du stress, de l'anxiété et des douleurs chroniques.
- OMS (Organisation Mondiale de la Santé, 2018) : Directives sur l'usage des techniques de relaxation et de pleine conscience comme outils thérapeutiques complémentaires pour améliorer le bien-être global.

Formation Inter & Intra

Lyon - Mai 2025

>> Du 26-05-2025 au 28-05-2025

Intervenant :
MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- Voir son profil **LinkedIn**

Prix
Tarif Inter **1100 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Octobre 2025

>> Du 08-10-2025 au 10-10-2025

Intervenant :
MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- Voir son profil **LinkedIn**

Prix
Tarif Inter **1100 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Mai 2026

>> Du 26-05-2026 au 28-05-2026

Intervenant :
MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- Voir son profil **LinkedIn**

Prix
Tarif Inter **1125 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Octobre 2026

>> Du 13-10-2026 au 15-10-2026

Intervenant :
MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- Voir son profil **LinkedIn**

Prix
Tarif Inter **1125 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **03/04/2025**