



## TECHNIQUES DE RELAXATION

**Public visé :**

Infirmier  
Aide-Soignant  
Cadre de santé  
Médecin  
Assistant social  
Diététicien  
Psychologue

**Prérequis :** aucun**Durée :** 2 jours (14h)**Horaires :** 9h00-17h00**Dates :** 10 et 11 juin 2021**Lieu :** Agduc La Tronche**Modalités :** présentiel en inter-établissements**Objectifs :**

Apprendre des techniques de relaxation en milieu professionnel et dans le lien soignant-soigné

**Compétences visées :**

A la fin de la session de formation, les participants seront capables de :

- Mieux comprendre les mécanismes et enjeux du stress au travail
- Trouver des techniques courtes et adaptées pour gérer des situations stressantes dans le cadre de la prise en charge du patient
- Aider le patient à utiliser une technique de relaxation dans le cadre du soin

**Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :**

- Alternance d'exposés théoriques, de réflexions, de mises en situations, partage d'expériences et étude de cas pratiques, apports de documents et liens bibliographiques
- Salle équipée d'un écran connecté et d'un paper-board
- Formation assurée par deux Psychologues cliniciennes expérimentées

**Suivi et évaluation :**

- Feuilles de présence, attestation d'assiduité
- Questionnaire d'évaluation des connaissances et des compétences, questionnaire d'évaluation de la satisfaction du stagiaire

### PROGRAMME

**Apports théoriques :**

- **Les mécanismes neuro-psycho-physiologiques du stress :**
  - Système nerveux autonome, endocrinien, immunitaire
  - Les mécanismes de rétroaction
- **Les techniques de relaxation :**
  - Définition et catégories
  - Intérêt et limites dans la gestion du stress du patient
  - Choisir la bonne technique au bon moment
  - Conséquences du stress sur le travail
  - Faire face aux tâches professionnelles stressantes

**Ateliers pratiques :**

- Respiration : pleine conscience de la respiration et cohérence cardiaque
- Relaxation musculaire progressive
- Schultz court
- Auto-hypnose, lieu-sûr et visualisation du geste idéal

**Liens avec la pratique professionnelle :**

- Etude de cas pratiques sur les différentes situations vécues par les participants

**Les + :** les intervenants sont des professionnels de terrain en activité.

**AGDUC Formation**

31, Boulevard des Alpes  
CS 30029  
38242 MEYLAN

Tél. (33) 04 38 38 01 44  
formation@agduc.com

Siret 302 701 040 00305  
Code APE n° 8610Z  
Enregistré sous le n° 82 38 05823 38  
Cet enregistrement ne vaut pas  
agrément de l'Etat