



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 :** 4 et 5 juin 2020**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