



Formation 9

Animateur Bien Être - Relaxologie Appliquée

La Relaxologie Appliquée est une méthode simple et efficace. Elle puise **force et cohérence dans la synergie de techniques fondamentales** : la **Pédagogie du Docteur Vittoz (Rééducation du contrôle cérébral)**, la **Relaxation Yoga Nidra**, la **Connaissance et régulation des énergies**, avec pour complément des pratiques psycho-corporelles de **Respiration**, de **Kinésiologie éducative**, de Visualisation, de **Connaissance de soi** et des enseignements issus de la **Naturopathie**, de la **physique quantique** et de l'approche **neuro-scientifique**.

Au sein d'une entreprise ou d'une collectivité, elle permet **d'apporter bien être au personnel et au public** afin de pallier aux états de stress. Se doter d'un animateur Bien Être, c'est promouvoir la **bienveillance au sein d'une organisation** et **améliorer l'ambiance** dans les services.

Devenir Animateur Bien Être, c'est avoir envie de transmettre la nécessité de prendre soin de soi et des autres pour un **mieux vivre ensemble**.

Modalités

<ul style="list-style-type: none"> • 10 séances de 3,5h sur 6 mois soit 35h • En présentiel 	<ul style="list-style-type: none"> • Personnel investi dans la relation d'aide • Animateur Sécurité • Aucun prérequis • 7 personnes maximum par groupe
<ul style="list-style-type: none"> • 3 290 € TTC/ participant • Tarif dégressif pour les groupes (sur devis) • Possibilité de financement par l'OPCO référent de votre entreprise 	

Objectifs À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir un **programme** de séance bien être
- **Animer une séance bien être** : en groupe ou en individuel
- **Utiliser des techniques simples** pour **pallier les états de stress**
- **Choisir des outils pour sensibiliser les participants** au processus de relaxation

Compétences visées

- **Acquérir une palette de techniques** permettant de **pallier les états de stress** en toutes circonstances
- Structurer la personne dans sa **santé physique et morale**
- Instaurer une **relation harmonieuse** à soi, aux autres et à notre environnement
- Contribuer au développement du Potentiel Humain



Programme

- **Connaître et pratiquer des techniques de gestion du stress**
 - La Pédagogie du Dr Vittoz
 - La relaxation Yoga nidra
 - La connaissance et la régulation des énergies
 - L'approche naturopathique
 - La respiration
 - L'utilisation de techniques artistiques (dessin, voix, terre)
- **Savoir organiser une séance bien être**
 - Moyens pédagogiques, outils, supports, lieu, structure, ...
- **La posture de l'Animateur Bien Être**

Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle et d'échanges**.

Elle s'appuie sur la **dynamique du groupe** et utilise le **vécu des participants**.

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

Entre chaque séance, des **exercices** seront à réaliser et à tracer pour la séance suivante. Ils permettront de compléter l'évaluation de l'acquisition des pratiques durant la formation en vue de l'obtention de **l'attestation de formation Animateur Bien Être**.

Les +

- Présente **toute souplesse** pour répondre aux **besoins spécifiques** et pour s'adapter à tout emploi du temps
- Remise de **documents pédagogiques**
- Une formation qui permet **d'intégrer le retour d'expérience à chaque séance et un suivi sur 6 mois**
- **Bilan à 9 et 12 mois**

*****Pour des informations plus complètes concernant les outils, les modalités et moyens pédagogiques/techniques ainsi que les résultats et suivi des formations, merci de consulter le catalogue complet des offres de formations.*****

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap.

