

EfficiencE

Formation aux techniques de bien être à la personne

Objectif

L'action de formation entre dans la catégorie des actions de perfectionnement prévue par l'article L.900-2 du code du travail.

Son objectif est de transmettre un savoir-faire permettant au stagiaire d'effectuer une séance de relaxation et bien être à la personne.

Programme

- Les techniques de relaxation corporelle
- Historique de la relaxation corporelle
- Mécanisme physiologique
- Les différentes disciplines
- Déroulement d'une séance
- Protocole de base
- Protocole avancé
- Prise de contact
- Techniques spécifiques
- Relaxation et bien être à la personne
- Déroulement d'une séance
- Validation des acquis

Public

Formation ouverte à tous, sans pré-requis.

Organisation

La formation est organisée pour un effectif de 2 à 10 stagiaires. Les conditions générales dans lesquelles la formation est dispensée, notamment les moyens pédagogiques et techniques, les modalités de contrôle de connaissance, sont les suivants : le matériel nécessaire pour organiser la formation, un paper board et un support de cours pour chaque stagiaire.

Modalité de validation

A l'issue de la formation, une feuille de présence sera délivrée au stagiaire. Après évaluation si le formateur estime que le stagiaire a bien intégré la technique, un certificat lui sera remis.