

## RELAXATION ET GYMNASTIQUE DOUCE A VISEE THERAPEUTIQUE

### PUBLIC VISE

Infirmiers et Aides-soignants

### INTERVENANT

Infirmière en santé mentale

### PREREQUIS

Être soignant ou accompagnant en psychiatrie ou santé mentale

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Connaître les fondamentaux de la relaxation et de la gymnastique douce et ses effets
- Apprendre à mieux connaître son corps pour mieux appréhender le vécu du patient
- S'approprier les objectifs et l'intérêt d'une thérapie corporelle avec la population prise en charge
- Savoir mettre en place un atelier de relaxation/gymnastique douce à visée thérapeutique
- Savoir animer un atelier de relaxation/gymnastique douce à visée thérapeutique et savoir repérer les effets sur le(s) patient(s)

### CONTENU

#### JOURNEE 1

- Les attentes et représentations des professionnels
- Les fondamentaux de la relaxation et de la gymnastique douce et ses effets
- La connaissance de son corps pour mieux appréhender le vécu du patient
- Les objectifs et les intérêts d'une thérapie corporelle avec la population prise en charge

#### JOURNEE 2

- La mise en place d'un atelier de relaxation de gymnastique douce à visée thérapeutique
- L'animation d'un atelier de relaxation de gymnastique douce
- Repérer les effets sur les patients

#### Bilan de la formation

### METHODES, OUTILS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Test de positionnement, évaluation des connaissances et des acquis de formation
- Remise d'un livret stagiaire à chaque participant
- Evaluation de satisfaction de la formation
- Apports théoriques et méthodologiques
- Echanges et analyses autour de situations vécues
- Etudes de cas et travaux en sous-groupes
- Jeux de rôles et mises en situations

**L'équipe d'ANAXIS Santé vous souhaite une excellente formation et reste disponible si besoin**

Cyrielle SARROCA, coordinatrice pédagogique et référent handicap, [coordinationpedagogique@anaxis.fr](mailto:coordinationpedagogique@anaxis.fr)

Ashley N'GORAN, assistante de formation, [secretariat@anaxis.fr](mailto:secretariat@anaxis.fr)

Annick PERRIN-NIQUET, directrice de la formation, [direction@anaxis.fr](mailto:direction@anaxis.fr)

Le référent handicap se tient à disposition de toute personne en situation de handicap afin d'échanger sur les adaptations nécessaires.