

## INITIATION AUX OUTILS DE DETENTE ET DE MEDITATION

### PUBLIC VISE

Professionnels infirmiers et aides-soignants

### INTERVENANT

Infirmière

### PREREQUIS

Être un professionnel soignant en psychiatrie

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les principes fondamentaux des mécanismes de détente et de relaxation des différentes techniques des troubles psychiques (objectifs, intérêts, effets) afin de pouvoir orienter les patients sur l'approche la plus appropriée
- Se sensibiliser aux différentes approches (détente psychomusicale, pleine conscience, sophrologie, autohypnose, relaxation)
- S'initier aux outils de détente et de méditation

### CONTENU

#### JOURNEE 1

- Les attentes et les représentations de professionnels
- Les différentes approches à visée relaxante
- L'orientation du patient vers la « bonne » approche à visée relaxante en psychiatrie
- L'expérience des approches à visée relaxante

#### JOURNEE 2

- L'accompagnement de l'autre vers la détente et la méditation

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

Nadine GANDIT, assistante de formation, [secretariat@anaxis.fr](mailto:secretariat@anaxis.fr)

Stéphanie MORAIS, 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.*