

APPRENDRE A SE RELAXER

Ce que vous vivez

Fatigue, tensions, agitation mentale... Le rythme professionnel et personnel laisse peu de répit. Et pourtant, la capacité à relâcher la pression est essentielle pour retrouver du souffle, de la lucidité, et de l'énergie. Cette formation propose une initiation à deux méthodes reconnues de relaxation – Schultz et Jacobson – pour apprendre à vous détendre concrètement, en autonomie, et dans le respect de votre rythme.

Pour qui

Tout agent souhaitant mieux gérer le stress du quotidien, prévenir les tensions, et apprendre à se relaxer de manière simple et accessible.

1 jour (7h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

790 € HT

Objectifs de la formation

- Identifier les sources et effets de vos tensions physiques et psychiques
- Différencier les états de stress et de relaxation
- Mettre en pratique le training autogène de Schultz en toute autonomie
- Utiliser la relaxation progressive de Jacobson pour relâcher les tensions musculaires
- Appliquer ces techniques dans votre quotidien personnel ou professionnel

Méthodes pédagogiques

- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Exercices et mises en situation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation
- Retour croisé sur les pratiques managériales

Contenu de la formation

Mieux comprendre stress et relaxation

- Tension physique, mentale, émotionnelle : comment elles s'installent
- Les trois dimensions du stress : comportementale, relationnelle, physique
- Définir ce qu'est un véritable état de relaxation : repères et ressentis

S'initier au training autogène de Schultz

- Découvrir les fondements de la méthode : autosuggestion et lâcher-prise
- Apprendre les premières formules de relaxation (poids, chaleur, respiration...)
- Pratiquer assis, allongé, debout : trouver la bonne posture selon le contexte
- Identifier les bénéfices attendus... et les limites à respecter
- Adapter la méthode à son quotidien professionnel (pause, régulation émotionnelle, récupération)

Pratiquer la relaxation différentielle de Jacobson

- Comprendre le lien direct entre tensions musculaires et état émotionnel
- Apprendre à repérer ses tensions et à les relâcher volontairement
- Enchaîner les exercices de contraction/relâchement de façon progressive
- Identifier les moments stratégiques où pratiquer au travail (avant réunion, après conflit, en fin de journée...)

Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice expérimentée en gestion du stress, sophrologie ou relaxation appliquée. Habituee à transmettre des méthodes accessibles et progressives, dans une atmosphère respectueuse, calme et sécurisante.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.