

Programme de formation à la Relaxation bio-dynamique Pratique individuelle et en groupe avec la « Magique-Table »

« **Ce cycle de base du programme de 4 jours permet d'intégrer les fondements de la pratique de la « Relaxation Bio-dynamique ».** *Un programme de 3 x 4 jours vous permettra par la suite, la certification de Technicien et ensuite la certification Praticien sur encore 3 x 4 jours.*

Programme Technicien : permet de maîtriser les bases des exercices pratiques et corporels avec l'accompagnement verbal de la relaxation bio-dynamique.

Programme Praticien : vous accompagne vers l'animation de groupe sur le terrain. Chaque cycle de formation permet d'acquérir les connaissances pratiques et techniques des activités physiques et respiratoires pour la prévention santé et bien-être des personnes. Avec la méthode de la relaxation bio-dynamique, vous allez intégrer tous les outils pratiques de : conscience corporelle, respiration, détente et toutes les clés de l'autonomie psychocorporelle et du mieux vivre dans son corps.

1. Les objectifs :

- **Identifier :** des outils d'applications corporels pour mieux gérer les situations de stress dans son corps et dans la gestion de sa corporalité. Découvrirez des outils fondamentaux, « anti-stress », rassurant pour soi, pour les autres, en favorisant « **la coopération positive** », dans l'écoute, l'accompagnement verbal et non verbal de vous-même, et/ou dans un groupe de travail.
- **Comprendre et intégrer :** par ces outils du corps, une approche consciente des comportements et des attitudes corporelles, dans la relation face à un groupe. Accéder à l'apprentissage des techniques d'animation et d'accompagnement des personnes en s'appropriant l'ensemble des outils proposés et en intégrant un nouveau savoir-faire dans sa posture future : d'animateur, de coach, d'enseignant ou d'accompagnateur bien-être. Accéder à plus de techniques pour mieux gérer les situations de fatigue personnelle ou de stress dans un groupe de travail.
- **Avoir des options :** pour développer sa propre activité par des outils commerciaux qui vous permettront d'accéder directement à la mise en place de votre activité professionnelle et vers un réseau d'entreprises et d'organisations adaptées.

2. Public et pré requis :

- Avoir 18 ans et plus,
- Avoir le niveau : études secondaires ou bac,
- Être à la recherche d'une activité dans l'accompagnement des personnes pour mieux gérer les situations de stress,
- Être auxiliaire de vie, thérapeute ou dans les métiers de la santé,
- Être formateur, coach, thérapeutes, animateurs bien-être ou en devenir, cadres, dirigeants, DRH, chefs de service, managers, personnels d'accueil, accompagnants sociaux ou dans la relation d'aide médicale et de soignants ...

3. Durée :

- 30h d'accompagnements total
- 4 jours soit 30 h en stage résidentiel
- Formations 4 jours période mars avril, mai, juin, juillet, octobre, décembre

Moyen pédagogique technique et de l'encadrement :

1) Éléments matériels :

- Une grande salle de formation parquet, tableau sur pied, tapis de sol...
- Papier crayon distributions de Manuel pratique le 1^{er} jour du stage.
- Équipements personnels tenus vêtement souple...

2) Compétences techniques et professionnelles du formateur :

Formateur enseignant, former à l'animation de groupe, spécialiser en gestion stress et violence, maître Praticien en communication (PNL, A.T.), 35 années de pratiques des arts martiaux, professeur d'aïkido, fondateur et initiateur de la relaxation Bio-dynamique depuis les années 1990, auteur de plusieurs ouvrages, livres et DVD sur ce thème.

4. Contenu et programme détaillé :

1^{er} jour : **identification théorique et pratique des outils proposés**

9h à 10h30 : Rencontre avec le groupe, présentation des règles de la formation.

10h45 à 12h30 : Présentation de l'ensemble des outils théoriques de la formation.

14h à 16h30 : Mise en application des outils du matin dans le ressenti corporel.

17h à 18h : évaluation, échanges des retours d'expériences du 1^{er} jour par le groupe.

18h à 19h exercices pratiques 1h séance normale.

2^{ème} jour : **intégrer les pratiques et exercices d'animation debout**

7h à 8h exercices pratiques 1h séance normale

9h à 10h30 : Évaluation de l'enchaînement de la pratique et des exercices debout.

10h45 à 12h30 : Mise en situation d'accompagnement des exercices par deux A et B.

14h à 16h30 : Mise en situation d'accompagnement des exercices par 4 : A,B,C,D.

17h à 18h : évaluation, échanges des retours d'expériences du 2^{em} jour par le groupe.

18h à 19h exercices pratiques 1h séance normale.

3^{ème} jour : **exercices pratiques au sol, sur table et respirations**

7h à 8h exercices pratiques 1h séance normale

9h à 10h30 : évaluation de la pratique et des exercices au sol et sur Table.

10h45 à 12h30 : Mise en situation des exercices, 1^{er} partie par deux A et B.

14h à 16h30 : Mise en situation des exercices, 2^{ème} partie par deux (pratique sur Table).

17h à 18h : évaluation, échanges des retours d'expériences du 3^{em} jour par le groupe.

18h à 19h exercices pratiques 1h séance normale.

4^{ème} jour : **identifier les apprentissages dans l'animation de groupe**

7h à 8h exercices pratiques 1h séance normale

9h à 10h30 : Évaluation de chaque participant dans l'intégration de l'ensemble de sa pratique personnelle, et par groupe de deux

10h45 à 12h30 : Mise en situation et présentation d'un exercice devant l'ensemble du groupe avec un retour du groupe et du formateur sur les points positifs et à améliorer.

14h à 15h00 : Fin du stage (Évaluation des stagiaires sur l'ensemble du stage de 4 jours.)

5. Suivi et évaluation du ou des stagiaires :

-

- 1^{er} évaluation à la rencontre du stagiaire par téléphone
- Mise en place d'un questionnaire d'évaluation des attentes et objectifs du stagiaire avant le stage.
- Évaluation des acquis avec le stagiaire en fin de stage.

6. Nature des documents remis en fin de la formation :

- Manuel pratique de l'ensemble des techniques proposées en début de stage
- Supports vidéo, audio et tous enregistrements pendant le stage.
- Certificat de formation et présence au stage
- Remise d'un certificat des compétences acquises du stage.

Lieu du ou des stages : Centre de Formation espace Rivoir, 01430 vieux d'Izenave dans l'Ain et/ou le Gîte des belles Ombres Les près 38 660 St Marie du Mont (Hébergement sur place environ 45€ à 95€ selon la chambre individuelle avec repas et selon la durée de stage sur l'année)

5. Mise en place des aides à la formation :

- 1. Selon votre âge et votre situation**, vous pouvez bénéficier d'une aide à la formation professionnelle par votre employeur ou les services ANPE ...
- 2. Pour plus d'informations**, renseignez-vous auprès de votre mission locale ou de votre pôle-emploi.
- 3. Autoentrepreneurs** : (*droit à 1200€ par ans pour votre formation*)
- 4. Découvrez votre CPF** : <http://www.emploi.gouv.fr/>

Nos stages sont limités à 12 nouvelles personnes par session .

Pour le compte de Ressources-Attitude N° Siret 38928984400018 / N° Formateur : 38928984400018 / Siège : 94 Galerie de l'Arlequin 38100 Grenoble Tel : 06 62 16 03 94