

## **Programme de formation Technicien animation bien-être**

avec la Relaxation Bio-dynamique pour la période des formations de 2020 à 2022  
Pratique individuel et en groupe et avec « l'accompagnement sur Table »

**« Ce cycle de base sur 3 x 4 jours permet d'intégrer les fondements de la pratique de la « Relaxation Bio-dynamique » niveau Technicien.**

*En suite la certification Praticien sera 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 pratique 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 de formations à l'issus des 3 stages :**

- **Acquérir les compétences** : par des outils pratiques d'applications corporels pour mieux gérer les situations de stress dans son corps et dans la gestion de sa corporalité. Découvrirez les fondamentaux, « anti stress », rassurant pour soi, pour les autres, en favorisant « **la coopération positive** » et la prise en compte de l'autre dans l'écoute, l'accompagnement verbal et non verbal dans un groupe de travail.

- **Comprendre et intégrer** : des outils d'animation corporels et verbales une approche consciente des comportements et des attitudes dans la relation face à un groupe. Accéder à l'apprentissage et à la pratique des techniques d'animations et d'accompagnements des personnes en s'appropriant l'ensemble des outils proposés et en intégrant un nouveau savoir-faire dans sa posture d'animateur, de coach, d'enseignant ou d'accompagnateur bien-être. Accéder à plus de techniques pour mieux gérer les situations de fatigue ou de stress dans un groupe de travail.

- **Avoir une qualification de Technicien / Technicienne** : pour développer sa propre activité avec des outils commerciaux qui vous permettrons d'accéder directement à la mise en place de votre activité professionnelle avec des particuliers et vers un réseau d'entreprises et d'organisations adaptées (Seniors...)

### **2. Public et prérequis nécessaires au suivi de cette action de formation.**

- Avoir 18 ans et plus,
- Avoir le niveau : études secondaire 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, D.R.H, chefs de service, managers, personnels d'accueil, accompagnants sociaux ou dans la relation d'aide médicale et de soignants, ...

*Ressources Attitude, école de formation gestion du stress et pratiques corporelles*

*N° Siret 38928984400018 Tel : 04 76 49 24 20 / 06 62 16 03 94*

Courriel [contact@ressource-attitude.fr](mailto:contact@ressource-attitude.fr) Site : <https://relaxation-bio-dynamique.com/>

### 3. Durée :

- 30h d'accompagnements total par stage, (soit 3 x 4 jours pour le technicien)
- 3 x 4 jours soit 30h en stage résidentiel (soit 90 heures de formation total)
- Formations 3 x 4 jours période mars, avril, mai, juin, juillet, octobre, décembre 2021

### Moyen pédagogiques et techniques de l'encadrement :

#### 1) Eléments matériel :

- Une grande salle de formation parquet, tableau sur pied, tapis de sol...
- Papier crayon distributions de Manuel pratique le 1<sup>er</sup> jour du stage.
- Equipements personnels tenue vêtement souple...

#### 2) Compétences techniques et professionnel 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. Modalités d'exécutions en présentiel détaillé par session de 4 jours :

#### 1<sup>er</sup> 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 théorique de la formation.  
14h à 16h30 : Mise en application des outils du matin dans le ressentis corporel.  
17h à 18h : évaluation, échanges des retours d'expériences du 1<sup>er</sup> jour par le groupe.

#### 2<sup>ème</sup> jour : **intégrer les pratiques et exercices d'animation debout**

7h à 8h exercices pratique 1h séance normal  
9h à 10h30 : Evaluation 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<sup>èm</sup> jour par le groupe. 18h à 19h exercices pratique 1h séance normal.

#### 3<sup>ème</sup> jour : **exercices pratiques au sol, sur table et respirations**

7h à 8h exercices pratique 1h séance normal  
9h à 10h30 : Evaluation de l'enchaînement de la pratique et des exercices au sol et sur Table.  
10h45 à 12h30 : Mise en situation d'accompagnement des exercices, 1<sup>er</sup> partie par deux A et B.  
14h à 16h30 : Mise en situation d'accompagnement des exercices, 2<sup>ème</sup> partie par deux (Pratique au sol et/ou sur Table).  
17h à 18h : évaluation, échanges des retours d'expériences du 3<sup>èm</sup> jour par le groupe. 18h à 19h exercices pratique 1h séance normal.

#### 4<sup>ème</sup> jour : identifier les apprentissages dans l'animation de groupe

7h à 8h exercices pratique 1h séance normal

9h à 10h30 : Evaluation 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 a améliorées.

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

#### 5. Modalités de suivi et évaluation d'encadrement du ou des stagiaires :

- 1<sup>ère</sup> évaluation à la rencontre du stagiaire et ou par téléphone
- Mise en place d'un questionnaire d'évaluation avec les attentes et objectifs du stagiaire avant (au premier RDV), en début et tout au long de stage.
- Evaluation des acquis avec le stagiaire pendant et en fin de stage.

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

- Manuel pratique de l'ensemble des techniques proposées en début de stage
- Supports vidéo, e-learning, audio et toutes enregistrements pendant le stage.
- Certificat de formation et feuille de présences des jours en stage
- Remise d'un certificat de présence et un certificat des compétences acquises et évalués à la fin des 3 stages. (Pour le technicien(ne))

**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 Mon (*Hébergement sur place environ 45€ à 95€ (selon la chambre individuelle ou collective, les repas, la durée et le lieu du 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 au près de votre mission locale ou de votre pôle-emplois.
3. **Auto-Entrepreneurs** : (*droit à 1200€ par ans pour votre formation*)
4. **Découvrez votre CPF** : <http://www.emploi.gouv.fr/> (*peux de probabilité... ?*)

*Nos stages sont limités à 12 nouvelles personnes par session .*

*Ressources Attitude, école de formation gestion du stress et pratiques corporelles*

*N° Siret 38928984400018 Tel : 04 76 49 24 20 / 06 62 16 03 94*

Courriel [contact@ressource-attitude.fr](mailto:contact@ressource-attitude.fr) Site : <https://relaxation-bio-dynamique.com/>