

**« RELAXATION – DÉTENTE – BIEN-ÊTRE »****COÛT DE LA  
PRESTATION :****1 700€ les 2 jours**  
(+ Frais de déplacement)Non assujetti à la T.V.A article  
293B du code général des  
impôts

Groupe de 10 personnes maximum

**COM & CO Formation**  
11 rue Jean MOULIN  
21 110 GENLIS

Tel : 07 70 61 29 46

[m.muratel@com-and-co-formation.com](mailto:m.muratel@com-and-co-formation.com)[www.Com-and-co-formation.com](http://www.Com-and-co-formation.com)N°SIRET :  
815 210 893 00013  
N° déclaration d'activité :  
2621 03550 21  
N° DATADOCK : 0055259**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET COMPÉTENCES VISÉES:**

A la fin de la formation, les stagiaires seront capables de:

- Prendre conscience de leurs corps et de leurs pensées
- Pratiquer des exercices de respiration
- Chasser le stress
- Éliminer les tensions musculaires pour, enfin, se détendre

**PUBLIC CONCERNÉ:**

- Personne en situation de handicap mentale ou psychique

**PRÉREQUIS:**

- Aucun prérequis pour cette formation

**ÉVALUATIONS:**

- Formatives : en cours d'apprentissages
- Sommatives : sous forme de jeux en fin de formation
- A chaud : questionnaire individuel de satisfaction

**MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENTS :**

- Méthode active et participative sollicité par des outils pédagogiques
- Travail en binôme et en sous-groupe
- Partages d'expériences et analyse des situations
- Apports méthodologiques en cours de formation
- Livret pour le stagiaire
- Attestation individuelle de formation

**DURÉE DE LA FORMATION:**

- Deux jours soit 14H

**MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION ET  
D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS:**

- Feuilles d'émargement
- Bilan pédagogique



# PROGRAMME

## TEMPS D'ACCUEIL ET PRÉSENTATION:

- Des stagiaires
- De l'entreprise, du formateur
- Des horaires, des temps de pauses
- Des objectifs de la formation

## BRAINSTORMING:

- Pour vous, qu'est-ce que c'est « se détendre, se relaxer » ?

## LA PRISE DE CONSCIENCE DU CORPS ET DE SES MOUVEMENTS :

- **Exercice** du sable chaud (sur un tapis de sol)  
Explication des ressentis de chacun  
2<sup>ème</sup> partie : perfectionnement

## LA PRISE DE CONSCIENCE DES SENTIMENTS:

- **Exercice:** « Les zémotifs » (travail à partir d'un jeu de cartes)
- Repérer les tensions liées à notre vie émotionnelle
- Exercice de respiration

## LA PRISE DE CONSCIENCE DE LA PENSEE

### BRAINSTORMING:

- « A quoi pensez-vous en ce moment ? »
- D'où viennent les pensées et où vont-elles?  
Expérimentation du vide de l'esprit  
**Exercice** de yoga (sur un tapis de sol)

## PRATIQUER LA RESPIRATION

- Imprimer au corps un rythme apaisant décontractant  
**Exercices** multiples de respiration (assis – debout - couché)

## CHASSER LE STRESS

### BRAINSTORMING:

- « Je ressens quoi lorsque je suis stressé(e) ? »  
Analyse et tri des réponses
- Pratique des auto-massages (à faire en inspirant et expirant doucement)
- La relaxation rapide
- La relaxation progressive

## ÉLIMINER LES TENSIONS MUSCULAIRES PAR LA RELAXATION

- Expérimentation d'un temps de relaxation intensive
- Repérer et mettre en œuvre ce qui m'a vraiment soulagé

## SYNTHESE DES APPRENTISSAGES

## ÉVALUATION SOMMATIVE

## BILAN

N°SIRET :  
815 210 893 00013  
N° déclaration d'activité :  
2621 03550 21  
N° DATADOCK : 0055259



## LE DEROULÉ DE FORMATION AVEC COM&CO FORMATION

### COM & CO Formation

11 rue Jean MOULIN  
21 110 GENLIS

Tel : 07 70 61 29 46

[m.muratel@com-and-co-formation.com](mailto:m.muratel@com-and-co-formation.com)

[www.Com-and-co-formation.com](http://www.Com-and-co-formation.com)

N°SIRET :  
815 210 893 00013  
N° déclaration d'activité :  
2621 03550 21  
N° DATADOCK : 0055259

#### Accueil des stagiaires :

- L'accueil doit permettre à chaque stagiaire de se sentir attendus !
- Un tour de table pour se présenter, consentira au formateur à noter les attentes de chacun.
- Le formateur présente les objectifs de la formation et lit le programme
- Il pose ensuite le cadre de respect de la parole et de non-jugement
- Les horaires de formation, de pauses et de repas sont ensuite décidés.
- La formation peut démarrer.

#### La formation :

- La première étape du dispositif d'apprentissage, se fait par un recueil des représentations afin de rencontrer l'apprenant.
- Le formateur choisit la meilleure approche pour chacun en mobilisant et en combinant diverses méthodes pédagogiques.
- Disponible et patient, son rôle est de favoriser le passage des savoirs en compétences utiles pour l'apprenant.
- Les apprentissages sont le plus souvent élaborés sous forme de jeux ou /et d'expériences.
- Des évaluations formatives sont prévues tout au long des apprentissages pour s'assurer de la bonne compréhension de chacun, et des atteintes des objectifs pour permettre ainsi au formateur, de réguler l'action pédagogique.
- Une évaluation sommative est proposée en fin de journée, elle est souvent présentée sous forme d'un jeu.
- Le formateur prend toujours un temps pour faire une synthèse des apprentissages et répondre aux dernières questions.
- Un questionnaire individuel de formation « à chaud » devra être rempli.
- Un bilan est prévu à la fin de chaque session de formation avec un (ou des)représentant(s) de la structure.  
Celui-ci est ensuite retranscrit et envoyé par mail au responsable de l'établissement.