



Programme détaillé de la formation Relaxologue - Gestion du stress

◇ Les objectifs de la formation

La formation de Relaxologue a pour objectif de transmettre les compétences théoriques et pratiques concernant les différentes techniques nécessaires à la pratique de ce métier.

Le Relaxologue n'est pas un psychothérapeute au sens de la loi 2004-806. Il ne diagnostique pas de pathologie, ne traite pas de traumatisme. Son rôle consiste à accompagner au quotidien les personnes dans la gestion de leur stress, par des techniques connues, sans danger, adaptées à tous.

Compétences techniques de relaxologue	Compétences globales au métier d'accompagnement
Etre capable de mobiliser les connaissances fondamentales sur les émotions nécessaires au métier de Relaxologue	Etre capable de mobiliser ses compétences d'accueil
Etre capable de mobiliser ses connaissances théoriques et ses compétences sur la relaxation par la respiration	Etre capable de mobiliser les connaissances relatives à la législation
Etre capable de mobiliser ses connaissances théoriques et ses compétences sur la relaxation par la voix	Maîtriser la conduite de la relation attentive, empathique et respectueuse
Etre capable de mobiliser ses connaissances théoriques et compétences sur la relaxation par la respiration	Etre capable d'anticiper des réceptivités d'individus à des techniques de relaxataion et sélectionner les techniques les plus adaptées (individualisation)
Etre capable de mobiliser ses connaissances et compétences sur la relaxation par le toucher	Etre capable de mobiliser ses connaissances pour communiquer sur les réseaux sociaux et en intervention pour présenter la relaxologie – gestion du stress.



SARL École Synergie Naturopathie

SIRET: 880 662 242 00036 - NDA: 93840507684

277 chemin des Jonquiers - 84800 L'Isle sur Sorgue | école.synergie@gmail.com

V1 18 juin 2024

Etre capable de mobiliser ses connaissances et compétences sur la relaxation par la réflexologie	
Etre capable de mobiliser ses connaissances et compétences sur la relaxation par le massage tête-crâne, épaule	
Etre capable de mobiliser ses connaissances et compétences sur le retour au calme par l'auto-massage self havening	
Etre capable de mobiliser ses connaissances et compétences sur la marche afghane	
Etre capable de mobiliser ses connaissances et compétences sur le yoga du rire	

◇ Contenu de la formation

La formation est articulée autour de 5 modules théoriques à télécharger sur le site, à son rythme, et à travailler chez soi. Pour chacun des modules, un devoir de dix questions de réflexion et mises en situation est demandé, qui est envoyé à son Directeur d'antenne. Celui-ci fait un retour personnalisé dans les cinq jours.

Tout au long de la formation, qui est fixée à un délai maximum de 12 mois, sont organisés 9 journées de stage en visio ou en présentiel.

Le Pack Pratique Pro permet de se préparer à la professionnalisation par le dossier libre de professionnalisation, l'intervention en collectivité et le support média. Les étudiants ayant déjà

◇ Pré-requis

La formation est ouverte à toute personne de plus de 25 ans titulaire d'un Bac ou d'un équivalent.

◇ Niveau de formation

La formation forme les étudiants du niveau Bac (niveau 4) au niveau Bac+1 (niveau 5).

◇ Modalités d'inscription

L'étudiant peut débiter la formation à tout moment de l'année, il s'agit d'une formation à entrée permanente.

Pour s'inscrire, l'étudiant imprime le dossier de demande d'inscription, qui comprend un questionnaire pour permettre d'évaluer l'adéquation entre ses besoins de formation et le contenu et modalités de la formation.



Il adresse ce dossier au Directeur d'antenne de son secteur géographique. Celui-ci lui propose un entretien téléphonique. Lorsque les prérequis ne sont pas remplis, le Directeur d'antenne demande la rédaction d'une lettre de motivation. S'il s'avère, après les échanges téléphoniques ou par mail, que les besoins de l'étudiant correspondent bien à la formation, la Direction de l'école adresse un contrat de formation. L'étudiant renvoie ce contrat rempli et peut alors accéder au paiement des frais d'inscription et à l'achat des modules, les uns après les autres sur le site www.ecole-synergie.fr

En cas de situation de handicap, un échange est proposé entre l'étudiant, le Directeur d'antenne et la Référente Handicap de l'école (la Directrice Corinne Dewandre) pour évaluer les besoins en aménagement éventuels et la pertinence d'entrer en lien avec les ressources des formations pour les cas de handicap.

Le Directeur d'antenne restera le référent continu de l'étudiant, l'accompagnera par le biais de la correction des devoirs, lui adressera les dates, horaires et lieux des stages en présentiel.

◇ **Durée de la formation**

La durée de la formation est fixée à 12 mois. Les étudiants peuvent valider l'ensemble des connaissances et compétences sur une durée plus courte. S'ils rencontrent un besoin particulier d'allongement de temps de formation pour des raisons personnelles (financières, familiales, professionnelles), ils en avertissent leur Directeur d'antenne et refont régulièrement le point sur le retour à la formation.

◇ **La répartition de la formation en termes de durée**

5 modules théoriques à travailler par correspondance :

-1 module sur la posture de l'accompagnant

-1 module sur l'installation professionnelle

-3 modules de techniques sur la relaxologie

Total 150 heures de travail personnel en moyenne.

10 journées de stages en présentiel = 60 heures de travail en présentiel

Pack pratique pro : 100 heures

Total de la formation 310 heures

◇ **Stages obligatoires**

Les stages sont de 6h par jour. Un livret en PDF est fourni, avec une base théorique mais essentiellement des exercices.



	STAGES	CONTENU
Journée 1	Écoute et posture	Exercices autour des techniques d'écoute active et empathique
Journée 2	Techniques manuelles : réflexologie	Apprendre à enseigner la respiration de détente profonde
Journée 3	Technique de relaxation par la voix	
Journée 4	Yoga du rire – points mexicains	Entraînements
Journée 5	Technique manuelle : tête-crâne-épaule	
Journée 6	Marche afghane, relaxation de groupe	
Journée 7	Réflexologie, tête crâne épaule	
Journée 8	Auto-massage self-havening	Entraînements et révision
Journée 9	Technique de relaxation par la voix	Entraînements sur la technique
Journée 10	Entraînements aux techniques, préparation à l'examen	

◇ Les moyens techniques et pédagogiques

Le site internet www.école-synergie.fr permet aux étudiants d'acheter les 8 modules théoriques à distance.

Dès l'acceptation du paiement de ses frais d'inscription, l'étudiant reçoit un document de bienvenue contenant des consignes pour travailler les modules et les devoirs.

Les moyens pédagogiques :

Les modules de l'enseignement ont été constitués et rédigés par sa Directrice Corinne Dewandre, sous le regard d'un comité scientifique constitué d'anciens étudiants de formation scientifique et de consultants extérieurs.

Le nombre de pages du support de cours est variable selon les modules (20 à 40 pages).

Chaque module est accompagné d'un devoir de 10 questions, que l'étudiant travaille à son rythme.

◇ Évaluation des connaissances et compétences

Evaluation des connaissances et compétences tout au long de la formation :

Pour chacun des 5 modules théoriques, un devoir est à rendre par l'étudiant. L'étudiant doit obtenir une note au moins égale à 12/20 pour valider un module et pouvoir commencer à travailler sur le suivant. L'étudiant travaille seul son module et lorsqu'il est prêt, il retourne



son devoir, par mail, à son formateur qui lui adresse ensuite, par mail également, une correction personnalisée et sa note dans un délai de 5 jours ouvrés maximum.

L'école ne demande pas que l'étudiant emmagasine les connaissances, mais plutôt qu'il apprenne à les présenter de façon compréhensible et utile aux personnes qui viendront le consulter, et qu'il soit capable de les organiser et les retrouver pour les proposer à ses futurs clients/consultants.

La grille de notation des devoirs retenue est la suivante :

- degré de réflexion et d'approfondissement ;
- degré de compréhension ;
- recul critique par rapport aux sources et avis divergents ;

- capacité à restituer les informations de façon claire et précise, dans une certaine concision, en général 3 à 8 pages. Ce n'est pas une obligation précise, plutôt un ordre d'idées.

- degré de progression au fil de la formation ;

Un devoir qui est noté en dessous de 12 doit être représenté à nouveau (dans ce cas il est demandé de revoir certaines questions sans noter l'ensemble).

Le but de la notation est de favoriser la motivation à apprendre au mieux et d'encourager la confiance en soi et en ses capacités.

◇ **L'examen final**

Tout au long de l'année, les examens sont organisés par les Directeurs d'antenne lorsque l'étudiant est prêt. Le Directeur d'antenne communique les dates d'examens aux étudiants.

L'examen consiste en une consultation de relaxologie - gestion du stress en réel. De vrais clients sont recrutés pour l'occasion et soumettent leur problématique. Le jury est composé d'au moins deux formateurs qui observe la consultation à distance. Le jury s'appuie sur une grille d'évaluation communiquée à l'étudiant lors de l'inscription (document de bienvenue).

A l'issue de l'examen réussi, l'étudiant reçoit une attestation de Relaxologue – gestion du stress.

◇ **Tarif de la formation**

Coût de la formation : **1795 euros**

- **1795 euros**
- Frais d'inscription à 150 €
- 3 modules à 75 € l'unité
- 9 journées de stage à 90 € l'unité
- Pack de préparation à l'examen 270 €



➤ Dossier libre de professionnalisation à 340 €

Cette somme est étalée à l'achat de chacun des modules et on ne s'engage que pour les modules achetés (il est toujours possible d'interrompre sa formation en cours de route sans avoir à régler la totalité de la somme). Chaque module est à 75 euros. Les personnes déjà inscrites à l'École Synergie sont dispensées des frais d'inscription et du Pack Pratique Pro.

◇ Contenu détaillé des modules

Module 1 : Le métier de relaxologue

Ce premier module cadre le contexte stressant du monde actuel et passe en revue les techniques ancestrales permettant d'atteindre un état de relaxation profonde. Il aborde les perspectives physiologiques du stress et présente les premières techniques du relaxologue.

Le devoir porte sur les bases du métier, comment le présenter et sur quoi il se fonde. Il permet à l'étudiant de restituer ses connaissances sur les mécanismes physiologiques du stress.

Module 2 : Techniques individuelles du relaxologue

Ce module étudie les techniques que le relaxologue va utiliser en consultation individuelle. La relaxation par le toucher, la relaxation par la respiration et la relaxation par la voix. Il permet à chaque étudiant de se constituer un porte-feuille d'approches possibles à utiliser pour individualiser l'accompagnement selon les besoins particuliers de son client.

Module 3 : Techniques collectives du relaxologue

Ce module permet d'apprendre d'étudier les techniques de relaxation adaptées à un groupe. La technique du yoga du rire, les techniques de relaxation par la voix, par la respiration sont vues sous l'angle du groupe. Pour la respiration, un chapitre est consacré à la marche afghane.

Module 4 : Module sur la posture de l'accompagnant

Ce module à travailler à tout moment de sa formation est commun aux autres métiers du bien-être enseignés à l'École Synergie. On y étudie l'écoute active et empathique fondée sur les enseignements de Carl Rogers, psychologue américain auteur d'une méthode « centrée sur la personne ». On y voit aussi l'importance d'être en paix et serein avec soi-même et son histoire, et comment prendre conscience des biais, des risques de projection. On y voit enfin les limites de la posture d'accompagnant, et les différences avec la posture du thérapeute.



SARL École Synergie Naturopathie

SIRET: 880 662 242 00036 - NDA: 93840507684

277 chemin des Jonquiers - 84800 L'Isle sur Sorgue | école.synergie@gmail.com

V1 18 juin 2024

Module 5 : module sur l'installation

Le module à prendre à tout moment de la formation est consacré à l'installation. On y étudie les choix juridiques à opérer, les procédures administratives à suivre. On y voit aussi comment créer une profession qui marche, en s'inspirant à la fois des données marketing que des données énergétiques.

Ces 5 modules sont à acheter les uns après les autres sur le site de l'école, au prix de 75 euros chacun.

Chaque module est accompagné d'un devoir, qui contient de nombreux cas pratiques à travailler sous l'angle naturopathique. Les devoirs sont à envoyer au formateur qui accompagne l'étudiant tout au long de la formation, corrige ses devoirs de façon approfondie et personnalisée.

Pour compléter ce travail sur l'installation, et également commun aux autres métiers du bien-être, il est demandé de prendre le Pack Pratique Pro. Ce Pack permet de s'entraîner à la communication sous différentes formes, et notamment via le Dossier libre de professionnalisation, sur un thème choisi par l'étudiant et sous une forme très libre. L'étudiant va aussi présenter son métier de relaxologue – gestion du stress à différentes collectivités intéressée et en fera un compte-rendu à son formateur.

En outre, pour valider sa formation de relaxologue, il est demandé de travailler le Pack préparation à l'examen. Le formateur accompagnera le futur relaxologue dans ses entraînements, lui proposera des examens blancs et l'examen final.



SARL École Synergie Naturopathie

SIRET: 880 662 242 00036 - NDA: 93840507684

277 chemin des Jonquiers - 84800 L'Isle sur Sorgue | école.synergie@gmail.com

V1 18 juin 2024