

## **PROGRAMME DE FORMATION TECHNIQUES DE RELAXATION POUR LA PERSONNE ÂGÉE**

MAJ 05/05/2024

### **Objectifs :**

- ❖ *Se former à l'activité de Relaxation pratiquée en Sophrologie*
- ❖ *Accompagner la Personne âgée et/ ou la Personne handicapée grâce à la relaxation*

### **Programme :**

#### **Séquence 1 : Introduction à la sophrologie**

- ❖ *Définition*
- ❖ *Histoire*
- ❖ *Concepts fondamentaux / degrés 1 à 4*
- ❖ *Respiration et prise de conscience*
- ❖ *Respiration abdominale*
- ❖ *Conscience du corps*
- ❖ *Conscience, états et niveaux de conscience*

#### **Séquence 2 : Techniques et pratiques**

- ❖ *Schéma corporel et image du corps*
- ❖ *Relaxation de base*
- ❖ *Techniques diverses ( JACOBSON, SCHULTZ, VITTOZ, SAPIR...)*

#### **Séquence 3 : Séance type**

- ❖ *Terpnos Logos (modification de la voix)*
- ❖ *Relaxation dynamique*
- ❖ *Relaxation Profonde*

#### **Séquence 4 : Apports théoriques et pratiques**

- ❖ *Vertébrothérapie*
- ❖ *Cas cliniques "classiques" : Douleurs - Peurs - Gestion des émotions - Mémoire*
- ❖ *Les massages en complément de la sophrologie*
- ❖ *Mise en pratique d'un cas particulier (au choix selon les besoins)*

### **APPROFONDISSEMENT PERSONNES AGEES et PERSONNES HANDICAPEES**

#### **Séquence 1 : Aborder la Personne Agée (PA) et la Personne Handicapée**

- ❖ *Un accompagnement personnalisé*

#### **Séquence 2 : Accompagner la Personne Agée (PA) et /ou handicapée**

#### **Séquence 3 : Protocoles cibles**

#### **Séquence 4 : Mise en pratique de plusieurs exercices sur thème(s) au choix en fonction des demandes et massage mains**

- ❖ *Pratique sophrologique chez la PA*
- ❖ *Relaxation Dynamique Douce*
- ❖ *Relaxation Profonde*



- ❖ Favoriser le sommeil
- ❖ Optimiser la mémoire
- ❖ Vaincre la déprime

**Durée :**

**Prix :** 800,00 €

**Public :** Personnels soignants et tout public

**Prérequis :** sans pré-requis

**Moyens pédagogiques :**

L'ensemble du matériel pédagogique est fourni par le prestataire de formation (matériel de projection, supports pédagogiques, et documents pour les stagiaires...)

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contraintes.

**Méthode pédagogique :**

- ❖ Active et participative
- ❖ Travaux de recherche et de construction de connaissances et d'outils en groupes partant de la fonction, des connaissances et l'expérience professionnelle des stagiaires
- ❖ Analyse de Pratiques Professionnelles
- ❖ Contextualisation-décontextualisation-recontextualisation (en lien avec des situations cliniques au sein de l'établissement)
- ❖ Auto évaluation, évaluation individuelle réflexive et collective

**Modalités de suivi :**

En début de formation : Un Questionnaire préformation permettra au formateur d'apprécier les connaissances des participants. Ces informations seront un des éléments de référence pour la réalisation du bilan de fin de formation.

En cours de formation : Le formateur procède à des évaluations, en fin de modules, afin de vérifier la progression et la satisfaction du groupe.

Bilan de fin de formation : Un Questionnaire post formation permettra au formateur d'établir un bilan de fin de formation.

Par ailleurs, une évaluation générale de la qualité de notre prestation sera faite en présence du formateur, et dans la mesure de leur disponibilité, d'un cadre de l'établissement ou du directeur des soins. Ce bilan a pour objet de recueillir le niveau de satisfaction des participants.

**Validation :** Un certificat de réalisation avec la validation des objectifs, sera délivré à chaque participant.

**Nos formateurs :**

Sophrologue

Hypnologue & Coach PNL Certifié

Relaxologue - Massologie

Naturopathe

Formatrice Thérapeute certifiée en Développement personnel / Sophrologie / Hypnose / Pnl / Communication/ Langage du corps/ Approfondissement cancer et personnes âgées...



ORGANISME DE FORMATION AU SERVICE DE LA PERFORMANCE DES  
PROFESSIONNELS DE SANTÉ

*Formatrice qualifiée et référencée au RP CFI.*

*Rédactrice - Chronique Sophrologie -*

*Animatrice et conférencière*

*Licence en Psychologie*

*MASTER de Sciences Humaines , en Education et en formation*

**Responsable pédagogique et Référente handicap :**

*Mme Laurie COURATIN – Responsable Centre de Formation – Ingénieure de formation et.*

*Rédaction en 2015 d'un Mémoire de recherche portant sur « l'accompagnement pour l'autonomisation et pour l'emploi des personnes en situation de handicap ».*

*Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contrainte à l'adresse suivante : [cadre@sauveperformance.fr](mailto:cadre@sauveperformance.fr)*

