

PROGRAMME DE FORMATION TECHNIQUES DE RELAXATION POUR LA PERSONNE ÂGÉE

MAJ 15/05/2024

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 : 14h

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 - Massalogue

Naturopathe

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

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*