

Relaxation et sophrologie chez la personne âgée

OBJECTIFS

- Comprendre les principes de la relaxation et de la sophrologie
- Identifier les bienfaits pour les personnes âgées
- Expérimenter des techniques adaptées
- Intégrer des pratiques de relaxation dans l'accompagnement des personnes âgées

	1 jour – 7H
	Personnel de santé
	Aucun
	De 6 à 10 personnes
	Contacter le 06 50 14 93 89
	Présentiel, au sein de votre établissement ou autre lieu à votre convenance.
	Distanciel en format de 4 demi-journées
	INTRA : Envoi d'un devis après contact – Envoi d'une convention après accord sur devis
Modalité d'accès	À définir avec le client
Dates	
	Méthodes pédagogiques :
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Alternance de méthodes expositives, interrogatives et actives. Ateliers pratiques pour faire émerger les bonnes pratiques. ❖ Pour faciliter l'ancrage et conformément à l'ADN MR, nos ateliers utilisent la Ludo pédagogie. ❖ Envoi d'un questionnaire amont de pré-communication.
	Modalités d'évaluation :
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Quizz d'évaluation en fin de formation et ou validation des acquis par le formateur. ❖ Évaluation de l'impact de la formation « à chaud ».
	Délais d'accès :
	10 jours à réception de la convention signée

PROGRAMME

Matinée (3h30) – Comprendre et préparer

9h00 – 9h30 : Accueil et introduction

- Présentation des participants et de la formation
- Échange sur les attentes

9h30 – 10h30 : Les bases de la relaxation et de la sophrologie

- Définition et origines
- Différences entre relaxation, méditation et sophrologie
- Mécanismes de la relaxation sur le corps et l'esprit

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h15 : Les bienfaits chez la personne âgée

- Impact sur le stress, l'anxiété et la douleur
- Effets sur le sommeil et le bien-être général
- Études de cas et retours d'expérience
- Exercices pratiques : découverte de la respiration consciente et du relâchement musculaire

12h15 – 13h30 : Pause déjeuner

Après-midi (3h30) – Pratique et mise en situation

13h30 – 15h00 : Techniques de relaxation et sophrologie adaptées

- Exercices de respiration et cohérence cardiaque
- Relaxation dynamique adaptée (mouvements doux)
- Exercices de visualisation et de méditation guidée

15h00 – 15h15 : Pause

15h15 – 16h30 : Mise en situation et cas pratiques

- Atelier de mise en place d'une séance de relaxation
- Adaptation selon les capacités physiques et cognitives des seniors
- Gestion des résistances et limites

16h30 – 17h00 : Évaluation et conclusion

- Retour d'expérience des participants
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Questions-réponses et bilan de la journée