

## Sophrologie et Personne âgée

Cette formation destinée aux sophrologues vise à animer des séances de sophrologie dédiées à la personne âgée de manière individuelle et en groupe.



**360,00 € Net de taxe**



14 heures



Présentiel au Centre ou en visioconférence



Attestation de fin de formation

### Objectifs

Comprendre les mécanismes de la vieillesse  
Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques à la vieillesse  
Adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées

### Public concerné et prérequis

Sophrologue-Relaxologue souhaitant étendre ses compétences

### Moyens pédagogiques et matériels

Lectures de documents  
Mises en situation et jeux de rôle  
Études de cas  
Réflexions de groupe

### Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ;  
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire  
Exercices pratiques et mises en situation tout au long de la formation  
QCM final permet d'évaluer les connaissances des participants  
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

### Taux de satisfaction

Pas de session de formation en 2020

### Taux de réussite

Pas de session de formation en 2020

### Type d'Intervenant

Professionnel expérimenté du secteur

### Effectif maximal

10 stagiaires

### Délais d'accès à la formation

2 à 3 sessions par an

### Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Accès PMR

### Matériel à prévoir

1 tapis de sol (à défaut un plaid ou couverture)  
1 coussin

### Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

## Débouchés et + métier

Animer des séances de sophrologie adaptées à la personne âgée de manière individuelle et en groupe

## Programme

---

Comprendre les personnes âgées

Définition de la vieillesse

Comprendre les grandes étapes et le développement du vieillissement (physique, psychique et émotionnel)

Les différents troubles liés à la vieillesse

Comprendre les différents lieux collectifs pour les personnes âgées (EHPAD,...)

Protocoles types :

Troubles émotionnels

Troubles physiologiques

Transformation physique

Troubles de la vitalité

Troubles du sommeil

Troubles de l'humeur

Troubles de la mémoire

Lutter contre la maladie

L'alitement ou le fauteuil

Le lâcher-prise et le travail de deuil