

## RELAXATION LUDIQUE POUR PERSONNE AGÉE OU EN SITUATION DE HANDICAP

Cette spécialisation destinée aux sophrologues ainsi qu'au personnel de santé, du social et de la relation d'aide permet d'apporter un mieux-être aux personnes âgées ou en situation de handicap en créant des activités de relaxation ludique adaptées à leurs limites physiques, mentales et émotionnelles.

Formation en présentiel au Centre ou en visioconférence



680.00 € Net de taxe



14 heures



Présentiel



Certificat de fin de formation

### Objectifs

Acquérir les bases théoriques et pratiques de la relaxation ludique adaptée à la personne âgée ou en situation de handicap  
Assimiler l'intérêt de la relaxation ludique adaptée à la personne âgée ou en situation de handicap  
Utiliser les techniques enseignées pour soi-même et pour les personnes âgées ou en situation de handicap  
Animer des séances individuelles et en groupe  
Adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées

### Public concerné et prérequis

Professionnel intervenant auprès de personnes âgées ou handicapées ;  
Sophrologue-Relaxologue souhaitant étendre ses compétences

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

### Moyens pédagogiques et matériels

Lectures de documents  
Mises en situation et jeux de rôle  
Études de cas  
Exercices individuels et en sous-groupes

Support de cours relié  
Paperboard  
Vidéoprojecteur  
Kit pédagogique

### Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire de positionnement pré-formation  
Exercices et mises en situation tout au long de la formation  
Évaluation des compétences en fin de formation  
Questionnaire de satisfaction de l'action de formation

### Taux de satisfaction

En 2020 : 96 % des stagiaires sont globalement satisfaits de la formation  
En 2020 : 100 % des stagiaires recommandent la formation

### Taux de réussite

En 2020 : 100 % des stagiaires ont validé leurs compétences

### Type d'Intervenant

Expert et professionnel du secteur

### Effectif maximal

10 stagiaires

### Délais d'accès à la formation

Une session tous les 4 à 5 mois

### Accessibilité lieu de formation

Accès PMR

### Matériel à prévoir

1 tapis de sol  
1 petit coussin  
1 couverture (plaid ou polaire)

### 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 relaxation ludique pour personne âgée ou en situation de handicap de façon individuelle ou en groupe

## Programme

---

Définition de la relaxation ludique

Pourquoi a-t-on recours à la relaxation ludique pour la personne âgée ou en situation de handicap (L'intérêt des activités ludiques et de la relaxation)

Déroulement d'une séance (ambiance, durée...)

Veiller à sa propre relaxation pour aider la personne âgée ou en situation de handicap

Les différents supports de la relaxation ludique adaptés à la personne âgée ou en situation de handicap

Les techniques et exercices de respiration pour apaiser et libérer les tensions

Le massage et l'automassage pour relaxer et détendre

Les applications de la relaxation ludique pour personne âgée ou en situation de handicap

Les techniques de relaxation sous différents jeux adaptés à la personne âgée ou en situation de handicap par rapport aux différents troubles :

- Anxiété, tensions, stress, angoisses, peurs
- Concentration, attention
- Mémorisation
- Confiance en soi
- Problème respiratoire
- Trouble physiologique : articulation, habileté motrice
- Démence
- Alzheimer
- Fauteuil