Programme de formation

RELAXATION LUDIQUE POUR PERSONNE AGEE 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

690,00 € Net de taxe	21 heures	En visioconférence	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
Evaluation 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 personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Accès PMR
Référente handicap : Julie Collet-Beillon
04.76.22.80.43

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 le 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