

Organiser des ateliers de relaxation et sophrologie au service des résidents/patients/usagers

Cette formation est une initiation à la relaxation et à la sophrologie ainsi qu'à sa pratique dans l'accompagnement des personnes âgées, des personnes en situation de handicap ou des personnes en situation de précarité. Il s'agira d'acquérir des techniques simples et accessibles à tous, afin de les utiliser dans un cadre professionnel pour favoriser la détente physique, l'apaisement mental et la gestion des émotions des personnes accompagnées, et de contribuer à leur bien-être psychocorporel. Ces techniques pourront également être utilisées par le stagiaire pour un mieux-être personnel.

OBJECTIFS

- ✓ Comprendre les fondements et usages de la relaxation et de la sophrologie
- ✓ Pratiquer des techniques de base de relaxation et sophrologie
- ✓ Utiliser ces techniques de base pour des séances individuelles ou en groupe

Les contenus seront adaptés en fonction du type de personnes que les stagiaires accompagnent dans leur vie professionnelle.

CONTENU

JOUR 1 | matin | 3h30

Apports théoriques

- La relaxation et la sophrologie : présentation, histoire, principes fondateurs, principales applications

Apprentissage de techniques de relaxation / sophrologie

- Se détendre physiquement et mentalement
- Réduire l'anxiété

JOUR 1 | après-midi | 3h30

Des ateliers de relaxation / sophrologie en fonction des personnes accompagnées : personnes âgées / personnes en situation de handicap / personnes en situation de précarité

- Modes d'intervention (principe d'alliance)
- Adaptation des techniques aux personnes accompagnées
- Animation d'une séance individuelle et d'un atelier en groupe

Apprentissage de techniques de relaxation / sophrologie

- Mieux gérer ses émotions / le stress
- Améliorer son sommeil
- Aborder plus sereinement les situations difficiles



Formateur

Isabelle Chausson



Durée

1 jour (7 heures)



Public

Soignants, éducateurs, psychologues, paramédicaux, etc. en milieu sanitaire, médico-social et social
8 stagiaires maximum



Prérequis

Aucun



INTRA ou INTER-établissements



Prix

INTRA : 1 350 €/jour pour le groupe
INTER : 300 €/jour/personne

Modalités techniques et pédagogiques

- Modalités de mise en œuvre : présentiel
- Éléments matériels et techniques : clé USB, fiches techniques, bibliographie
- Modalités pédagogiques en lien avec les objectifs : apports théoriques, exercices pratiques, restitutions orales et écrites (prévoir un cahier par stagiaire)
- Éléments à prévoir par le stagiaire : tenue vestimentaire décontractée, vêtements qui ne serrent pas la taille, chaussettes, chaussures plates et gilet et/ou plaid

Suivi et évaluation des acquis

- Recueil des attentes du commanditaire et des stagiaires
- Suivi de l'exécution de l'action : émargement par demi-journée
- Évaluation des acquis à l'entrée : quiz
- Évaluation des acquis en continu : restitution et participation aux échanges après chaque technique, auto-évaluation orale et écrite de la première journée
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation : questionnaire