

La sophrologie pour accompagner sereinement nos anciens

Il est recommandé d'utiliser des approches non-médicamenteuses pour soulager et améliorer le quotidien des personnes qui habitent dans des EHPAD.

Les professionnels recherchent des outils simples mais concrets pour apaiser la souffrance des personnes accompagnées.

Ainsi, la sophrologie à l'avantage d'avoir une application facile qui respecte l'état de la personne accompagnée. Cette méthode contribue au mieux-être des anciens en impliquant le corps et l'esprit, dans le confort.

Les professionnels vont découvrir une approche simple et facile d'utilisation qu'est la sophrologie.

La formation permettra de mieux appréhender les situations d'accompagnement.

Tout au cours de cette formation, il y aura alternance entre apports théoriques, mise en application et analyse de sa pratique.

La formation se déroule sur 2 jours dont 1 jour à un mois d'intervalle.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Professionnels travaillant auprès de personnes âgées

Prérequis

- Aucun pré requis

Objectifs pédagogiques

- Être capable d'utiliser la sophrologie pour améliorer le quotidien des résidents.
- Définir les enjeux de la sophrologie dans le domaine de la gérontologie
- Apporter de la sérénité et de l'apaisement aux anciens
- Utiliser des outils simples de la sophrologie dans son travail d'accompagnant
- Gagner en sérénité pour mieux accompagner

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Concepteur.trice.s : Line-Marie MURE

Intervenant.te.s : Ingénieure social en gérontologie et sophrologue

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés ou remis aux stagiaires et mis à disposition en ligne à la suite de la formation.
- Exposés théoriques et temps d'échanges.

| Numéro de déclaration d'activité: 93131768213 (auprès du préfet de région de: Bouches du Rhône)

N°Datadock : 0073928; n°ODPC: 9617; n°HAS: H2011 07 779

- Références bibliographiques.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Certificat de réalisation
- Mise en situation, ateliers.
- Questionnaire d'évaluation de la formation.
- Pré test / post test

Accessibilité

La formation peut se dérouler en intra chez le client ou en inter dans une salle adaptée à la formation.

Les personnes en situation de handicap, sont priées de nous contacter pour envisager ensemble les aménagements pouvant être apportés au parcours de formation.

Contenu de la formation

- Ouverture de la session
- Présentation de l'intervenant, des participants et du thème

- Qu'est-ce que la sophrologie ?
 - Ses origines
 - Ses fondements : schéma corporel comme réalité vécue, principe d'action positive et principe de réalité objective
 - Ses bienfaits pour le mieux être des anciens
 - Vivre une séance collective
- Apprentissage des techniques de base de la sophrologie
 - Relaxation Dynamique avec entraînement
 - Sophronisation de base
 - Visualisation positive
- Retour de l'entraînement individuel avec questions
- Savoir utiliser différents outils de la sophrologie pour apaiser les anciens avec analyse de la pratique professionnelle
- Élaboration de micro-séances de sophrologie pour accompagner les anciens
 - Lors des repas : les 5 sens
 - Lors de l'accompagnement à la toilette : la corporalité
 - Lors des nuits : détente physique et psychiques
 - Soulager la douleur
 - Apaiser les angoisses

- Bilan de fin de session
- Expression orale des objectifs de chacun à l'issue de la formation

Date de création du document : 17 novembre 2020