

Techniques Sophrologiques pour Prévenir l'Isolement et Stimuler le Bien-être des Seniors

Cette formation répond à une demande croissante de la part des directeurs d'Ehpad et de services à la personne. Face aux défis du vieillissement, ces responsables cherchent à offrir à leurs résidents ou bénéficiaires un accompagnement global et adapté. La sophrologie se présente comme une réponse efficace pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées, en favorisant leur bien-être physique, mental et émotionnel. Elle permet de gérer l'anxiété, de soulager les douleurs chroniques, de stimuler les capacités cognitives et de prévenir l'isolement.

En proposant cette formation, l'objectif est aussi de valoriser le métier de sophrologue, encore peu connu dans le secteur du grand âge. Les sophrologues peuvent jouer un rôle clé dans les établissements et services en apportant un accompagnement bienveillant et adapté aux besoins spécifiques des seniors.

Durée: 12.00 heures (2.00 jours)

 **by CFA AEP Perpignan**



Profils des apprenants

■ Sophrologues professionnels et en formation souhaitant se spécialiser dans l'accompagnement des personnes âgées.

■ Praticiens de la sophrologie intervenant en établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), résidences seniors, centres de soins, ou auprès de particuliers.

Prérequis

Certification et Expérience

- Avoir une certification de base en sophrologie ou être en cours de formation certifiante. Une connaissance des techniques fondamentales de sophrologie, comme la relaxation dynamique et la respiration, est indispensable.
- Disposer d'une expérience préalable dans l'accompagnement de personnes ou dans une pratique professionnelle en lien avec le bien-être, la relation d'aide, ou le secteur médico-social (infirmiers, aides-soignants, psychologues, etc.).



Qualités Personnelles et Motivation

- Être ouvert à l'écoute et à l'accompagnement bienveillant : les participants doivent démontrer une capacité à créer un climat de confiance et à adopter une approche empathique dans leurs interactions.
- Avoir une motivation à travailler avec des personnes âgées et à adapter les techniques sophrologiques à une population spécifique, y compris dans des contextes de soins ou de suivi médical.



Accessibilité et délais d'accès



Centre de formation :

18 BD John Fitzgerald Kennedy, 66100
Perpignan



En bus :

Depuis la Gare de Perpignan, Rejoindre l'arrêt "Catalogne "(10 min à pied), de l'arrêt "Catalogne" prendre le Bus 2 directions le "Parc des Sports", Descendre à l'arrêt "CHAUVET "(7 min de trajet) le centre se trouve sur votre droite a 10 mètres.



En voiture :

Depuis l'autoroute A9 en direction de l'Espagne, prendre la sortie 42 direction Perpignan sud / Parking public gratuit sur place.

Accessibilité et handicap :

Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifié.

Pour toute demande concernant l'accueil d'une personne en situation de handicap, veuillez nous contacter à l'adresse mail suivante : referent.handicap@aepfrance.com

Délais d'accès : 4 semaines

Contacts

Véronique PADROS (Directrice) : 04 68 66 57 57 - poste 2000 – formation@aepfrance.com

Sabine COLOMÉ (responsable administrative) : 04 68 66 57 57 - poste 2001 – admin@aepfrance.com

Paul SALEMBIER (CIP) : 04 68 66 57 57 - poste 2014 – formation@aepfrance.com

Sabrina GAAS (CIP) : 04 68 66 57 57 - poste 2017 – formation@aepfrance.com

Dr Jean-Jacques CAMPI : referent.handicap@aepfrance.com

Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, sous réserve de l'étude préalable de chaque situation individuelle.

Pour toute demande concernant l'accueil d'une personne en situation de handicap, veuillez nous contacter à l'adresse mail suivante : referent.handicap@aepfrance.com

Qualité et indicateurs de résultats

Cette formation étant récente, nous mettrons en place des indicateurs de résultats pour évaluer son efficacité et la satisfaction des participants. Ces indicateurs seront basés sur des critères quantitatifs et qualitatifs pour mesurer l'impact de la formation sur les compétences des stagiaires et leur insertion professionnelle.

Nous prévoyons de suivre les aspects suivants :

■ Évaluation de l'efficacité
Mise en place d'indicateurs de résultats pour mesurer l'impact de la formation sur les compétences des stagiaires.

■ Satisfaction des participants
Utilisation de critères quantitatifs et qualitatifs pour évaluer la satisfaction des participants à la formation.

■ Suivi de l'insertion professionnelle
Mesure de l'impact de la formation sur l'insertion professionnelle des stagiaires.

Qualité et indicateurs de résultats



Indicateurs de Satisfaction

X%

Satisfaction

Taux de satisfaction vis-à-vis des formateurs

X%

Accessibilité

Satisfaction concernant les supports pédagogiques

Taux de satisfaction vis-à-vis des formateurs : Nous évaluerons les compétences pédagogiques des formateurs, leur disponibilité et la qualité de leurs retours.

Accessibilité des supports pédagogiques : La satisfaction des stagiaires concernant les supports mis à disposition sur la plateforme Digiforma sera mesurée.

Ces indicateurs seront mis en place dès les premières sessions pour garantir un suivi rigoureux et une amélioration continue de la formation. Les données collectées permettront d'ajuster les contenus et les méthodes afin de répondre au mieux aux besoins des participants.



Objectifs pédagogiques



Comprendre et Adapter

- Comprendre les effets du vieillissement et adapter leur accompagnement en conséquence.
- Appliquer des techniques sophrologiques adaptées pour améliorer le bien-être des seniors.



Personnalisation et Gestion du Stress

- Créer des séances personnalisées en fonction des capacités et besoins des personnes âgées.
- Gérer le stress et l'anxiété chez les seniors par des techniques de relaxation.



Stimulation et Relation

- Stimuler les capacités cognitives avec des exercices appropriés.
- Établir une relation de confiance en utilisant une écoute active et une approche bienveillante.



Promotion et Impact

- Promouvoir leur rôle de sophrologue et démontrer l'impact positif de leur pratique auprès des structures et des aidants.

Contenu de la formation

Jour 1 : Comprendre le vieillissement et adapter sa pratique

1

Accueil et introduction

Accueil des participants et présentation de la formation.

2

Effets du vieillissement

Les effets du vieillissement sur le corps et l'esprit. Objectif : Comprendre les modifications physiques, psychologiques et sociales liées au vieillissement.

3

Enjeux du bien vieillir

Enjeux et défis du bien vieillir. Objectif : Identifier les besoins spécifiques des personnes âgées et les actions possibles.

4

Sophrologie et personnes âgées

La place de la sophrologie dans l'accompagnement des personnes âgées. Objectif : Comprendre comment intégrer la sophrologie pour améliorer la qualité de vie des seniors.

5

Techniques adaptées

Les techniques de sophrologie adaptées aux personnes âgées. Objectif : Approfondir les techniques de respiration, de relaxation dynamique douce et de visualisation.

6

Exercices pratiques

Exercices pratiques et retours d'expériences. Objectif : Mise en situation, partage et échanges sur les bonnes pratiques.

Jour 2 : Sophrologie appliquée et accompagnement personnalisé

- Révision des apprentissages du jour 1 et introduction à la journée.

- 1 — Gestion du stress
Techniques adaptées de respiration et relaxation
- 2 — Stimulation cognitive
Exercices de concentration et activation mentale
- 3 — Gestion des douleurs
Techniques corporelles pour relâcher les tensions
- 4 — Gestion du stress et de l'anxiété chez les seniors
Techniques adaptées de respiration et de relaxation pour réduire le stress.
- 5 — Prévention de l'isolement et stimulation cognitive
Exercices de concentration et d'activation mentale.
- 6 — Gestion des douleurs et tensions physiques
Techniques corporelles pour relâcher les tensions et apaiser les douleurs.
- 7 — Élaboration d'un programme sophrologique personnalisé
Construire un accompagnement adapté aux besoins des personnes âgées.
- 8 — Atelier de mise en pratique et débriefing
Séance collective, retours des participants et bilan de la formation.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Joanna Yassine – Formatrice Sophrologue

Joanna est sophrologue certifiée, spécialisée dans la gestion du stress, le bien-être et l'accompagnement des personnes âgées. Elle dispose également d'une expertise en accompagnement de suivi médical, qu'elle intègre dans ses séances pour offrir un soutien global et personnalisé. En tant que formatrice, Joanna aide les stagiaires à acquérir des compétences en sophrologie et à adapter les techniques aux besoins spécifiques des personnes accompagnées.

Spécialisée dans le soutien psycho-émotionnel elle intervient également pour les techniques de gestion du stress, de relaxation dynamique et de visualisation. Elle accompagne les apprenants dans le développement de leurs compétences en communication et en écoute active, afin de favoriser des relations bienveillantes et empathiques avec les personnes accompagnées.

Véronique Padros – Formatrice et Consultante en Pédagogie

Véronique est une consultante-formatrice certifiée, avec 30 ans d'expérience dans l'animation de formations et l'accompagnement pédagogique. Elle est spécialisée dans la conception de parcours de formation, l'évaluation des acquis, et l'adaptation des contenus pour les publics en situation de handicap ou de vulnérabilité. Son expertise permet de structurer les sessions de formation et d'accompagner les stagiaires dans la mise en pratique des techniques sophrologiques.

Jean-Jacques Campi – Référent Handicap

Jean-Jacques est un praticien spécialisé en médecine intégrative et ostéopathie avec une solide expérience en enseignement des techniques de gestion des émotions et des douleurs chroniques. Il est particulièrement compétent dans l'accompagnement des personnes âgées et des personnes en situation de handicap, et intervient comme référent handicap pour garantir une prise en charge adaptée des apprenants. Il est également chargé de la coordination avec les professionnels spécialisés dans le soutien aux personnes autistes.

L'équipe pédagogique de la formation « Sophrologie et Accompagnement des Seniors » est composée de professionnels expérimentés, ayant chacun des compétences complémentaires pour offrir un accompagnement complet aux stagiaires.



Ressources pédagogiques et techniques

Supports de formation

- Supports de formation diversifiés : Présentations PowerPoint, fiches techniques des exercices de sophrologie, guides de séances personnalisés et documents de synthèse.

Démonstrations et pratique

- Démonstrations et mises en pratique : Séances de sophrologie guidées par le formateur, ateliers pratiques en groupe, jeux de rôle et simulations de situations d'accompagnement.

Études de cas

- Études de cas et analyses de pratiques : Réflexions autour de situations rencontrées avec les personnes âgées, partage d'expériences et échanges de bonnes pratiques entre participants.

Vidéos et témoignages

- Vidéos pédagogiques et témoignages : Visionnage de vidéos de séances de sophrologie avec des personnes âgées, témoignages de sophrologues et de professionnels en gérontologie.

Suivi personnalisé

- Suivi et coaching personnalisé : Évaluations formatives tout au long de la formation, feedback individualisé et séances de coaching pour ajuster les pratiques.

Plateforme en ligne

- Accès à une plateforme de formation : Les participants auront accès à Digiforma, où seront disponibles les ressources pédagogiques, les enregistrements de séances, les documents de cours et les supports complémentaires pendant une période de 365 jours après la fin de la formation.

Dispositif de suivi et évaluation

1

1. Suivi de l'Exécution Pendant la Formation

- Évaluation continue des compétences
- Feuille de présence et carnet de bord
- Réunions de coordination pédagogique

Nous mettons en place un processus structuré pour assurer le suivi de l'exécution de la formation et l'évaluation des résultats. Ce suivi se déroule à trois niveaux : pendant la formation, à la fin de la formation, et après la formation.

2

2. Évaluation Finale en Fin de Formation

- Évaluation des acquis
- Réalisation d'un projet final
- Questionnaire de satisfaction

Les participants passent un test de connaissances (QCM ou questions ouvertes) et réalisent une évaluation pratique (mise en situation, animation de séances de sophrologie). Cela permet de vérifier l'acquisition des compétences et la capacité des stagiaires à appliquer les techniques sophrologiques.

3

3. Suivi Post-Formation

- Suivi des stagiaires
- Accès prolongé aux ressources pédagogiques
- Accompagnement dans la mise en œuvre des projets professionnels

Un suivi personnalisé est mis en place pour évaluer l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles des participants. Une enquête de satisfaction post-formation est réalisée 3 à 6 mois après la fin de la formation pour recueillir des retours sur l'utilisation des compétences acquises.

4

Objectifs du Suivi et de l'Évaluation

- Garantir la bonne acquisition des compétences et la mise en pratique efficace des techniques sophrologiques.
- Offrir un accompagnement personnalisé aux stagiaires pour répondre à leurs besoins et ajuster la formation en fonction des difficultés rencontrées.
- Améliorer continuellement la formation en recueillant des retours d'expérience et des suggestions des participants.

Prix

Prix : 400.00 €