



# Prise en charge sophrologique spécifique à la personne âgée

La sophrologie propose un ensemble d'outils et de techniques visant à aller vers un mieux-être (physique, psychique et émotionnelle) et pouvant être utilisé par toute personne pour améliorer la prise en charge des personnes âgées, qu'elles soient à leur domicile ou en institution. Cette formation spécifique propose des outils de sophrologie simples d'utilisation par le personnel travaillant auprès de personnes âgées mais aussi pour les familles. Elle comporte des protocoles de prise en charge sophrologique spécifique à la personne âgée.

## OBJECTIFS

- Aborder les notions clés du vieillissement et ses conséquences.
- Identifier ce qui constitue la sophrologie et ses principes de mise en œuvre
- Appréhender les différentes relaxations utilisées en sophrologie.
- Maîtriser les exercices de respiration spécifiques à la personne âgée
- Accompagner au vieillissement la personne âgée à l'aide d'outils sophrologiques spécifiques en identifiant leur impact sur les maux physiques/psychiques/émotionnels des personnes âgées.
- Apprendre à construire un protocole sophrologique selon l'objectif visé.
- Favoriser la communication et les relations soigné/soignant et soigné/aidant.

## PROGRAMME

### Aborder et comprendre la Personne Agée

Qu'est-ce qu'une personne âgée (définition, classification)  
Notion de « vieillesse »  
Processus du vieillissement  
Conséquences du vieillissement (névroses, isolement...)  
Population des séniors en France  
Question des maisons de retraite  
Santé de la personne âgée

### Accompagner la personne âgée

Pratique sophrologique chez la personne âgée  
Relaxation Dynamique  
Relaxation Profonde

### Protocoles types pour...

Aborder la retraite en toute sérénité  
Favoriser le sommeil de qualité  
Optimiser la mémoire  
Gérer sa posture et son équilibre  
Vaincre la déprime/dépression  
Lâcher-prise, vivre sans anticiper

## DUREE

2 jours

## PUBLIC

Personnels pluridisciplinaires  
autour de la personne âgée

## Pré REQUIS

L'engagement des participants

## PEDAGOGIE

Approche pédagogique participative.  
Boîte à outils facilement utilisables par l'équipe pluridisciplinaire et la famille.  
Mise en pratique individuelle et collective des différents outils : les vivre pour mieux les proposer ensuite.  
Séance de sophrologie immersive : exercices pratiques de sophrologie spécifiques à la personne âgée.  
Méthode Delphes pour utiliser les outils en poste « dès demain »

## EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

## SITUATION DE HANDICAP

Prévenez-nous assez tôt de situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...) pour que nous puissions échanger avec le formateur sur vos besoins d'aménagement, de compensation, appuis, ressources, accessibilité...

## SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.

## INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

## TARIFS

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière : Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme  
[www.cqfd-formation.fr](http://www.cqfd-formation.fr)

Vidéo de présentation

