

# La sophrologie au service des résidents/usagers : développer des ateliers de relaxation, des outils pour la gestion de l'anxiété, des troubles du sommeil, de la douleur, etc.

Cette formation est une initiation à la sophrologie et à sa pratique dans l'accompagnement des personnes âgées, en situation de handicap ou 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.

## Formatrice

Isabelle Chausson, master spécialiste en Sophrologie Caycédienne

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les fondements et usages de la relaxation/sophrologie
- Pratiquer des techniques de base de relaxation/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.

## Durée

2 jours (14 heures)

## Public concerné

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

## Prérequis

Intervenir dans le secteur du sanitaire, social et médico-social

## Modalités techniques et pédagogiques

- Modalités de mise en œuvre : présentiel – un module d'approfondissement en présentiel à la suite de la formation est possible en fonction du besoin
- Eléments matériels et techniques: Clef USB, fiches techniques, bibliographie.
- Modalités pédagogiques en lien avec les objectifs : apports théoriques, exercices pratiques, restitutions orales et écrites (prévoir un cahier par stagiaire).  
*Eléments à prévoir par le stagiaire : tenue vestimentaire décontractée, vêtements qui ne serrent pas la taille, chaussettes, chaussures plates et gilet.*

## Suivi et évaluation des acquis

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

## Format

Formation intra-établissement ou inter-établissements

## Prix

INTRA : 1 300 €/jour pour le groupe

INTER : 280 €/jour/personne

## Contenu

### Jour 1

#### Matin - (durée 3h30)

Connaissances théoriques : la sophrologie, les principes essentiels

- Qu'est-ce que la sophrologie
- Son histoire et son organisation
- Ses principes fondamentaux
- Ses principales applications

Expérimentation de techniques de sophrologie

- Technique pour respirer mieux
- Technique pour se détendre
- Technique pour harmoniser son corps

#### Après-midi - (durée 3h30)

Expérimentation de techniques de sophrologie

- Technique pour se débarrasser des pensées négatives
- Technique pour réduire l'anxiété
- Technique pour faire face plus sereinement aux situations difficiles
- Technique pour mieux dormir

### Jour 2

#### Matin - (durée 3h30)

Les outils permettant d'animer des ateliers de sophrologie

- L'adaptation des techniques de relaxation et sophrologie aux personnes fragilisées par la vieillesse, la maladie, le handicap, l'exil ou la précarité
  - Les champs d'intervention
  - Les modes d'intervention
  - Le principe d'alliance
  - L'animation d'une séance individuelle
  - L'animation d'un atelier en groupe
- Expérimentation de technique adaptée aux besoins du groupe
- Technique « flash »

#### Après-midi - (durée 3h30)

Expérimentation de techniques adaptées aux besoins du groupe

- Technique pour mieux gérer la douleur
- Technique pour renforcer l'estime de soi

**La sophrologie au service des résidents/usagers : développer des ateliers de relaxation, des outils pour la gestion de l'anxiété, des troubles du sommeil, de la douleur, etc.**

88/90 BOULEVARD DE SEBASTOPOL 75003 PARIS  
ifcos@fondationcos.org – 01 53 45 81 55  
Déclaration d'activité n° 11755540375 - Numéro SIRET: 82388718700016