

PROGRAMME

E-learning :

- Connaître les besoins de la personne âgée - animée par un psychomotricien et osthéoopathe
- Connaître les conséquences du vieillissement : physiologiques, psychologiques et sociales - animée par un psychomotricien et osthéoopathe
- Création activité entrepreneur bien être

Jour 1 : animée par une Sophrologue

Séquence 1 : La relaxation : un outil adapté

Les bénéfices de la relaxation :

- Bénéfices psychologiques
- Bénéfices physiologiques
- La prise en compte des spécificités selon l'établissement d'accueil et le public accueilli (psychiatrie, EHPAD, MAS...)
- Les points de vigilance

Séquence 2 : Création de protocoles

- Relaxation Dynamique Douce
- Relaxation Profonde
- Retrouver le sommeil
- Solliciter la mémoire
- Lutter contre la déprime

Jour 2 : animée par une Sophrologue

Séquence 1 : Création d'une boîte à outils pour l'accompagnement individuel

- Anamnèse spécifique
- Outils issus de différentes techniques (Sophrologie, Jacobson, reflexologie, breathwork...)
- Evaluation et suivi

Séquence 2 : Animer un atelier en structure de A à Z (Cas Pratique)

- Préparation des protocoles autour d'une thématique
- Sélection, accueil et gestion des participants
- Elaboration d'une grille de suivi et transmission des résultats aux autres professionnels

Livret BONUS pour aller + loin :

Se spécialiser en tant que thérapeute pour les personnes âgées

- Se spécialiser thérapeute pour personnes âgées
- Construction du projet et étude de marché
- Savoir identifier les prescripteurs et structures
- Communiquer efficacement