

▶ ANIMER UN ATELIER DE SOPHROLOGIE EN EHPAD

GRT
040
Durée : 2 journées (14 heures)

Lieu : Inter / Intra

▷ **Public / Prérequis :**

- Toutes personnes impliquées dans l'animation d'un atelier en ehpad

▷ **Intervenants :**

- Sophrologue

▷ **Objectifs :**

- Prévenir le stress et gérer les angoisses des résidents
- Améliorer la qualité de sommeil des résidents, diminuer les douleurs, travailler l'équilibre et la posture

▷ **Moyens pédagogiques :**

- Apports théoriques avec remise d'un support écrit à chaque stagiaire
- Ateliers pratiques, exercices d'ancrage et de relaxation

▷ **Méthodes d'évaluation :**

- Contrôle continu

Programme pédagogique :

- Le stress chez la personne âgée et les techniques pour s'en libérer
- Les différents degrés de stress et leur manifestation chez la personne âgée
- Réactions physiologiques et psychologiques
- Comprendre les interactions corps/mental/émotions
- Techniques de libération du stress et relâchement des tensions : vers une respiration consciente et maîtrisée, techniques de relâchement des tensions
- Exercice d'ancrage et de relaxation pour agir en amont des émotions, évacuer les tensions inutiles et renforcer sa résistance au stress
- Les techniques de visualisations positives
- Le pouvoir de l'inconscient
- Sophro-mnésie (retrouver des souvenirs et des émotions agréables pour les intégrer dans son présent)
- Créer et animer son atelier sophrologie :
 - Apprendre à poser sa voix
 - Définir l'objectif de l'atelier
 - Préparer la séance et choisir les protocoles adaptés
 - Partage d'expériences