

Relaxation Ludique pour Personne Agée ou en situation de Handicap

2 jours (2 x 7 H en présentiel)

Tarif	Effectifs	Lieu de la formation
• 680 € net	• 3 à 10 stagiaires	• Grenoble
Objectifs :	➤ Animer des séances de relaxation ludique pour personne âgée ou en situation de handicap de façon individuelle ou en groupe	
Être capable de :	<ul style="list-style-type: none"> • Acquérir les bases théoriques et pratiques de la relaxation ludique adaptée à la personne âgée ou en situation de handicap. • Assimiler l'intérêt de la relaxation ludique adaptée à la personne âgée ou en situation de handicap. • Appréhender les besoins spécifiques de la personne âgée ou en situation d'handicap. • Utiliser les techniques enseignées pour soi-même et pour les personnes âgées ou en situation de handicap. • Animer des séances individuelles et en groupe. • Adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées. 	
Public :	<ul style="list-style-type: none"> • Professionnel intervenant auprès de personnes âgées ou handicapées • Sophrologue-Relaxologue souhaitant étendre ses compétences 	
Prérequis :	<ul style="list-style-type: none"> • Cette formation ne nécessite pas de prérequis 	
Méthodes et moyens pédagogiques :	<ul style="list-style-type: none"> • Lectures de documents • Mises en situation et jeux de rôle • Études de cas • Exercices individuels et en sous-groupes 	
Moyens techniques et matériels :	<ul style="list-style-type: none"> • Support de cours relié • Paperboard • Vidéoprojecteur • Kit pédagogique 	
Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats :	<ul style="list-style-type: none"> • Un questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ; • Une feuille d'émargement matin et après-midi ; • Un livret de suivi pédagogique contenant le programme, le questionnaire préalable et le tableau de suivi pédagogique de l'action de formation ; • Une évaluation de fin de formation afin d'évaluer l'aptitude de chaque participant à pratiquer une séance de relaxation ludique adaptée à la personne âgée ou en situation de handicap de façon individuelle ou en groupe et d'adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées ; • Un questionnaire d'évaluation de l'action de la formation. 	
Sanction de fin de formation :	<ul style="list-style-type: none"> • Une attestation de fin de formation ; • Un certificat de formation « Relaxation Ludique pour Personne Agée ou en situation de Handicap » est délivré à l'issue de la réussite à l'évaluation de fin de formation. 	
Intervenant formateur :	<ul style="list-style-type: none"> • Sophrologue-Relaxologue – Praticienne Certifiée ; Formatrice Professionnelle Certifiée 	

CONTENU DE LA FORMATION

☺☺☺ Cours théorique ☺☺☺

Définition de la relaxation ludique

Pourquoi a-t-on recours à la relaxation ludique pour la personne âgée ou en situation de handicap

➤ L'intérêt des activités ludiques et de la relaxation

Déroulement d'une séance (ambiance, durée...)

Veiller à sa propre relaxation pour aider la personne âgée ou en situation de handicap

Les différents supports de la relaxation ludique adaptés à la personne âgée ou en situation de handicap

Le regard et le rôle du professionnel à travers les activités de la relaxation ludique

➤ Apprendre à détecter les besoins et les ressentis de la personne âgée ou en situation de handicap

➤ Apprendre à reformuler ce que la personne âgée ou en situation de handicap ne sait ou ne peut exprimer

➤ Apprendre à mieux identifier les troubles du comportement chez la personne âgée

Les techniques et exercices de respiration pour apaiser et libérer les tensions

Le massage et l'automassage pour relaxer et détendre

☺☺☺ Cours pratique ☺☺☺

Les applications de la relaxation ludique pour personne âgée ou en situation de handicap

Les techniques de relaxation sous différents jeux adaptés à la personne âgée ou en situation de handicap par rapport aux différents troubles :

- Anxiété, tensions, stress, angoisses, peurs
- Concentration, attention
- Mémorisation
- Confiance en soi
- Problème respiratoire
- Trouble physiologique : articulation, habileté motrice
- Démence
- Alzheimer
- Fauteuil