



## Formation en intra

**Durée : 2-3 jours / modulable**

Le programme est à adapter à vos besoins, vos attentes.

Un approfondissement des techniques (niveau 2) peut être proposé ultérieurement .

## Public concerné

Tout professionnel intervenant auprès de personnes âgées (animateurs/trices, psychologues, personnel soignant ...)

EHPAD ou maisons de retraite médicalisées, les MARPA, les Résidences Services Seniors...

## Contacts

**Renseignements et inscription**

**Association Court'Echelle**

11 rue du Béarn - 65700 Sombrun

[courtechelle@gmail.com](mailto:courtechelle@gmail.com)

**05.62.96.06.97**

[www.courtechelle-crea.com](http://www.courtechelle-crea.com)

**Bernadette : 06.19.48.14.99**

**Françoise : 06.30.26.53.89**

**DEVIS :** Pour l'obtention d'un devis, n'hésitez pas à nous contacter

## Détente, relaxation et mieux être pour la personne âgée

*Une formation pour améliorer l'accompagnement des personnes âgées et/ou en situation de handicap, en permettant aux professionnels d'intégrer dans leur quotidien les outils du mieux être, pour le confort des personnes accueillies.*

### Objectifs

- **Acquérir de nouvelles compétences** dans l'accompagnement de la personne âgée, dans une **approche globale, respectueuse et bien traitante**,
- **Découvrir des techniques corporelles et de relaxation visant à améliorer le mieux-être de la personne âgée:**
  - Favoriser le confort et une meilleure respiration, la détente du corps, soulager les tensions, les douleurs
  - Mieux gérer le stress, les angoisses, apaiser le mental...
  - Accueillir les émotions difficiles (des résidents, des familles ...)
- **Intégrer ces techniques** dans son quotidien professionnel, **de manière individuelle ou collective.**

### Compétences visées

- **Savoir choisir et utiliser** un exercice / une technique, adapté à la personne et à la situation,
- **Guider un moment de relaxation et poser sa voix**,
- **Guider des exercices corporels simples**,
- **Savoir proposer un exercice de respiration**,
- **Aider une personne à surmonter une émotion difficile**,
- **Aider une personne à s'apaiser, retrouver le calme, gérer un moment de stress.**

### Formatrice

#### Françoise Senmartin



#### Formation

- **Sophrologue**,
- **Diplômée en communication et gestion du stress** (FOR.CO - université de Pau et des Pays de l'Adour),
- **Spécialisée en Relaxation pour Enfants et Ados** (école Geneviève Manent).

#### Champs d'interventions

- **Formatrice en relaxation et techniques corporelles**, auprès de thérapeutes et/ou professionnels de divers secteurs.

- **Accompagnements individuels.**
- **Mise en place et animation d'ateliers** pour divers publics (adultes en situation de handicap, personnes en difficulté d'insertion sociale, personnes âgées, enfants et jeunes...)

#### Ateliers proposés

- Gym douce - Sophrologie -
- Gestion du stress - Compétences psycho-sociales. - Ateliers Parents d'ados...

## Effectif

Afin de préserver le caractère interactif, la formation est prévue pour 12 stagiaires maximum.

## Méthode

Les temps de formation seront répartis en :

- apports théoriques,
- discussion et échanges,
- exercices pratiques.

Documents, références et bibliographie seront remis aux stagiaires.

**L'association Court'Echelle**  
est agréée

**Jeunesse et Education Populaire**

Siret 449 083 609 00015 - APE 8559A

**Prestataire de Formation**  
**Enregistré sous le**  
**N°73650055665 auprès du préfet**  
**Région Occitanie**

cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

## Contenu

### 1. Les bases de la détente

- Stress et relaxation :
  - Favoriser le lâchement des tensions
  - Retrouver le calme
- Comprendre le rôle et les objectifs fondamentaux de la relaxation, son action sur la personne.
- Expérimenter, vivre, sentir la détente et l'apaisement.
- La respiration.
- Comment guider un moment de relaxation ?

### 2. La place des émotions

- Connaître et nommer les émotions.
- Fonctions des différentes émotions.
- Accompagner une émotion difficile.

### 3. Le travail spécifique avec la personne âgée

- La place du toucher dans la relaxation.
- Adaptation des techniques corporelles de détente.

### 4. Exercices corporels simples et doux

- Les automassages pour se relier au corps et s'apaiser.

## Evaluation

15 jours avant la formation : Recueil des attentes et besoins de chaque participant pour mettre en place un programme ciblé.

En fin de formation évaluation des compétences acquises et de la capacité de mise en œuvre dans le cadre professionnel.

Mise en place d'un bilan/évaluation à la fin de la formation pour vérifier si les objectifs sont atteints.