

PROGRAMME DE FORMATION CYCLE EXPERT

SOPHROLOGIE ET LE GRAND-ÂGE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Définir les connaissances sur les enjeux du vieillissement et les besoins spécifiques des seniors.
- Acquérir les connaissances nécessaires sur les besoins des personnes âgées, pour un meilleur accompagnement en Sophrologie
- Savoir adapter les techniques sophrologiques les plus appropriées auprès des personnes âgées

PUBLIC VISÉ

Elève sophrologue et
Sophrologue

PRÉ-REQUIS

Entraînement en Sophrologie

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

7h
1 jour

Le 14 novembre 2025

LIEU DE LA FORMATION

Adresse précise de réalisation de la formation
sur le bulletin d'inscription

BI-MODALITÉ : présentiel à
Jonquerettes ou en distanciel

CONTENU DE LA FORMATION

Voir Programme ci-dessous.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques, cas pratiques, travail en sous-groupe, mises en situation

PROFIL DU (DES) FORMATEUR(S)

Voir programme ci-dessous

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercice de vérification des objectifs pédagogiques tout au long de la formation

MOYENS TECHNIQUES

Salles de cours, documents polycopiés, projection de diaporamas.

ACCESSIBILITÉ

Cette action de formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour les aménagements possibles.

TARIF

150 €

ATTESTATION DE FORMATION délivrée à la fin de la
journée

PROGRAMME DE FORMATION

SOPHROLOGIE ET LE GRAND-ÂGE

Peut-on bien vieillir quand les douleurs chroniques ou les troubles divers apparaissent (stress, perte de mémoire et de mobilité...), quand la solitude devient de plus en plus pesante, ou quand l'angoisse de la chute, de la maladie ou de la mort deviennent le quotidien ?

Souvent, le risque d'un sentiment d'inutilité, le manque de confiance, la perte d'autonomie provoquent un repli sur soi et conduisent inéluctablement la personne âgée à s'isoler avec des problèmes d'anxiété et de dépression.

De nos jours, malgré les avancées dans la prise en charge des problématiques de la personne âgée, elle reste souvent délaissée et peu entendue par le système de soin classique.

La Sophrologie joue un rôle majeur dans le mieux-être et le confort de la personne âgée. Pour soutenir la vitalité et la qualité de vie de la personne âgée, la Sophrologie offre une approche holistique pour répondre à ses besoins spécifiques, et favoriser un vieillissement actif et épanoui..

Aujourd'hui, de nombreuses structures d'accueil pour seniors – maisons de retraite, Ehpad (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) – font appel à des sophrologues pour leurs résidents

Le sophrologue devient alors un acteur essentiel face à ce public fragilisé, et travaille en collaboration avec les professionnels de santé

JOUR 1 : Apports théoriques / pratiques et mises en situations

- Connaître, comprendre les besoins du grand âge afin de tisser l'alliance nécessaire pour un meilleur accompagnement.
- Identifier les grands thèmes à développer auprès de ce public avec des exercices pratiques ciblant la mobilisation des ressources, la stimulation cognitive et corporelle
- Repérer et adapter les techniques sophrologiques en fonction des capacités et des besoins des personnes âgées.

Formateur :

ELIANE SAINT-LARY- Formatrice : Sophrologue diplômée en Sophrologie Relationnelle®. Eliane anime les formations dispensées par le Centre de Formation et est également Sophrologue expérimentée auprès de tout public. Elle a travaillé en EHPAD et en Centre Anti-Douleur. Elle assure aussi un accompagnement individuel et collectif au sein de son cabinet. Elle est formée à la Relaxation Non Verbale et à la Méditation de Pleine Conscience Elle est aussi Intervenante en Analyse de Pratique Professionnelle auprès de salariés du secteur médico-social.

Ses domaines d'expertise : prévention des risques psycho-sociaux, qualité de vie au travail, gestion du stress, des émotions et la gestion de la douleur.



BULLETIN D'INSCRIPTION

SOPHROLOGIE ET LE GRAND ÂGE

Le 14 Novembre 2025

Nom :
.....

Prénom :
.....

Adresse :
.....
.....

CP :
.....

Ville :
.....

Téléphone : Email :

Profession :
.....

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI – NON

Tarif :

- 150 € la journée de Formation.

Modalités de paiement :

- 150 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le jour de formation)