Accompagner les seniors avec la sophrologie – Programme Sophrosen

Durée : 21h - 3 jours

Formation en :
– presentiel
– distanciel

Nombre de participants : Min 5. Max. 10 Pers.

Introduction

La spécialisation pour accompagner les seniors à devenir « acteur de leur qualité de vie de senior »

En France les personnes âgées de 60 ans et plus sont plus de 20 millions. L'allongement de de la vie est une chance, non seulement pour les ainés mais aussi pour la société dans son ensemble.

Ces années supplémentaires sont l'occasion de s'investir dans de nouvelles activités et de nouveaux projets, tout en continuant d'apporter une précieuse contribution à la société et au monde.

La sophrologie dans sa démarche prophylactique a le pouvoir d'agir sur tous les âges et est particulièrement efficace dans la prévention des effets du vieillissement et de la sédentarité.

Ce programme SophroSen s'appuie sur une pratique collective destiné à créer et renforcer des liens de proximité entre seniors actifs et permettre à chacun de devenir un acteur de sa propre qualité de vie de senior.

Objectifs

- Répondre aux différents besoins des seniors souhaitant se projeter dans une nouvelle étape de vie en toute santé, vitalité et sérénité. Et devenir acteur de leur qualité de vie de senior !
- Proposer un parcours original et adapté à ce public, lui permettant de développer de bonnes pratiques de santé physique, mentale et sociale et prévenir ainsi les effets du vieillissement.
- S'appuyer sur les multiples ressources de la sophrologie pour accompagner les personnes vers ce nouveau cap.
- Identifier des sources commerciales adaptées, adapter son discours au commanditaire…

Objectifs pédagogiques - Compétences visées

- Connaître le processus du vieillissement les facteurs qui le déterminent et leur prévention
- Proposer et animer le programme « Sophrosen », parcours de 10 ateliers destinés à devenir « l'acteur de sa qualité de la vie de seniors »
- Adapter sa pratique de sophrologue aux caractéristiques de la personne active vieillissante.
- Promouvoir le dispositif auprès des différents commanditaires institutionnels, associatifs…
- Élargir sa pratique en groupe

Public

Sophrologues ayant fini leur formation (nous recommandons minimum 300h en présentiel ou en Visio synchrone ou RNCP ou D.U) : toutes écoles et courants de sophrologie sont bienvenus.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour les personnes en situation de handicap : nous vous invitons à contacter nos services avec pour objet : « Adaptation parcours » pour nous permettre d'évaluer avec vous la possibilité d'adaptation de notre formation à vos besoins.

Prérequis

- Une bonne connaissance du public senior est recommandée.
- Une motivation à animer ce type de programme

Contenu - Programme

- Caractérisation de la personne âgée, les différentes catégories : âges, démographie, sociales...
- Les différents besoins en termes de bien-être, santé physique, mentale et sociale
- Les facteurs du vieillissement et leur prévention
- La sophrologie une démarche d'accompagnement particulièrement adaptée à un changement de vie serein et à une culture du bien-être au quotidien.
- L'entraînement à l'animation du programme « Sophrosen » clé en mains
- L'adaptation pédagogique aux particularités du public senior
- Le développement d'une activité « sophrosen » : objectifs, modalités, et publics concernés

Méthodologie

Cette spécialisation est animée avec une méthode principalement applicative, et une alternance d'apports de connaissance, de mises en pratique et d'entraînements effectifs à animer un programme dédié aux seniors

Outils

Vous repartirez avec 1 parcours de 10 **ateliers clé en main personnalisable** et modulable selon vos besoins et ceux de vos clients

Vous enrichissez en sus votre offre dans l'accompagnement individuel de ce public

En termes de supports pédagogiques, vous seront remis :

- Supports numériques des ateliers (accompagnement complet vous servant de base pour vos accompagnements)
- Le guide d'animation : déroulé pédagogique et sophrologique. Les outils pédagogiques à destination des participants (livret individuel de suivi)

Modalités d'évaluation

La formation est assurée en partenariat avec l'IFQVT – Institut français pour l'amélioration de la qualité de vie et de conditions de travail

Vos compétences sont évaluées en continue tout au long de votre parcours, en fonction de votre participation active et des mises en situations d'animation.

Attestation de Formation émise par l'IFQVT : Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire à l'issue du programme, certifiant sa participation.

Questionnaire Évaluation à chaud

Intervenants

- Formation animée par Patrick Bozier, **sophrologue** (académie de sophrologie de Paris du Dr Chéné RD12, et IFS), **ancien responsable des formations à l'INRS**, **Directeur pédagogique de l'ILQVT et de l'IFQVT.**
- Patrick a un master en ingénierie de formation et est un **formateur pour adulte expérimenté.**
- Il intervient lui-même après des seniors

Lieu

En visio Synchrone
ou Nancy
suivant votre choix

Tarif

- Financement personnel : 590€. exonéré de TVA l'article 261-4-4° du code général des impôts (CGI)

Paiement par carte de paiement en une ou plusieurs fois possible pour les inscriptions effectuées avant 45 jours

- Financement par votre employeur ou un financeur : sur devis , le montant de la formation est exonéré de TVA l'article 261-4-4° du code général des impôts (CGI) .

Un acompte est à verser pour réserver votre place

Solde à régler par virement bancaire

Modalités et délais d'accès

- 1 semaine avant le début de la formation
- sous réserve d'un effectif minimum de 5 personnes

- Inscription en ligne

Modalités de paiement

- Financement personnel : Paiement par carte de paiement en une ou plusieurs fois possible pour les inscriptions effectuées avant 45 jours
- Financement par votre employeur ou un financeur : un acompte est à verser pour réserver votre place. Solde à régler par virement bancaire

Prise en charge

Certification Qualiopi IFQVT

Possibilité de prise en charge suivant les exigences de votre financeur et votre situation personnelle/professionnelle spécifique.

Information sur les financements possibles disponibles ici

Exemple de financements possibles : OPCO, France travail, employeur