



AGRICULTURE

BÂTIMENT  
TRAVAUX PUBLICS,  
PERFORMANCE  
ÉNERGETIQUE

INDUSTRIE

SANTÉ / SOCIAL

TERTIAIRE

HOTELLERIE  
RESTAURATION  
TOURISME

FORMATIONS  
GÉNÉRALES, SOCLE  
/ CLÉA

ACCOMPAGNEMENT ET  
DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

PRÉVENTION /  
SÉCURITÉ

TRANSPORT /  
LOGISTIQUE

NUMÉRIQUE /  
AUDIOVISUEL

## LIEU DE LA FORMATION

DÉPARTEMENT 33

## PUBLIC CONCERNÉ

Personnels du secteur santé-  
social

## PRÉ-REQUIS

aucun

## DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

## DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

21 h réparties sur 3 journées  
Calendrier sur demande

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation sophrologie a pour objectif de :

- identifier la plus-value de la sophrologie dans le cadre de l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie pour l'usager et le professionnel ;
- s'approprier les fondamentaux de la sophrologie pour préserver l'autonomie des personnes âgées ;
- expérimenter l'usage des outils de la sophrologie dans l'accompagnement.

## CONTENU DE LA FORMATION

La formation Sophrologie sera organisée autour de 4 axes.

1. Les techniques fondamentales de la sophrologie (relaxation, respiration, visualisation, mouvements corporels).
2. La sophrologie comme outil de gestion du stress et d'épanouissement dans le quotidien professionnel.
3. Les apports de la sophrologie dans le mieux-être des personnes accompagnées.
4. Le repérage et mise en place des apports de la sophrologie dans les actes essentiels de la vie quotidienne (aide aux repas, aide à la toilette, gestion de la nuit et des troubles du sommeil, gestion de l'anxiété et de la douleur...).

## CONDITIONS DE FORMATION

Formation de 21 h pour un groupe de 10 à 12 personnes maximum  
Notre démarche de formation est fondée sur :

- des apports théoriques visant à une compréhension des concepts et permettant une réflexion collective et individuelle des participants ;
- l'échange à partir des travaux des participants sur le temps de formation ;
- supports de formation : ils sont variés en fonction des objectifs de la journée : vidéos, articles, etc..

Le déroulé de la formation est articulé autour des notions clés telles que le bien-être, l'écoute de soi et de l'Autre, la gestion du stress, la régulation des émotions. De nombreux temps d'échange entre participants ont été priorités ainsi que des temps de mise en pratique et d'entraînement.

Les ateliers se pratiquent en tenue de ville et ne présentent aucune contre-indication. Les exercices se font assis et debout. L'atteinte des objectifs est fortement liée à la participation des participants. Tout sera mis en œuvre pour favoriser une participation active et collective, tout en respectant la confidentialité des échanges

Les participants pourront se munir d'un cahier dédié aux exercices de sophrologie, d'un coussin pour être installés confortablement sur les sièges. Les enregistrements audios des exercices de sophrologie sont autorisés, ce qui permettra aux participants de s'entraîner à guider les usagers.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

évaluation continue tout au long de la formation par l'intervenant  
attestation des acquis de formation

## VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Hélène MIHIÈRE  
Conseillère en Formation  
continue  
helene.mihiere@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
06 71 70 71 08

Carine LEGRAND  
Assistante Commerciale  
carine.legrand@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
05.56.04.65.30  
06.10.01.82.23