

Accompagner les personnes âgées grâce à la sophrologie

Approche des techniques de sophrologie en gérontologie

Cette formation de 2 jours en présentiel est animée par une sophrologue. Elle va vous permettre de découvrir la sophrologie et ses bienfaits en gérontologie, et de l'adapter pour faire face au stress, aux angoisses, aux peurs et à l'agitation des personnes âgées en établissement ou à domicile.

Date d'actualisation du document : 14 août 2026

Modalit  pédagogique :

Présentiel

Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap ? Vous pouvez nous contacter pour préciser votre besoin : handicap@anfg.fr

Durée:

14.00 heures - 2.00 jours

Délais d'accès :

3 semaines

Profils des stagiaires

- Toute personne travaillant avec les personnes âgées

Prérequis

Objectifs pédagogiques

- 1. Identifier les bienfaits de la sophrologie en gérontologie
- 2. Utiliser les techniques de sophrologie au quotidien
- 3. Mettre en place une séance de sophrologie pour personnes âgées

Contenu de la formation

- Jour 1 – matin (3h30) – Définition de la sophrologie et ses bienfaits en gérontologie (objectif 1)
 - Tour de table et quiz de bienvenue
 - Qu'est-ce que la sophrologie ?
 - Les bénéfices possibles de la sophrologie en gérontologie
 - Partage d'expériences et réflexion commune
- Jour 1 – après-midi (3h30) – Découverte des techniques de sophrologie (objectif 2)
 - Les techniques de sophrologie en EHPAD ou à domicile
 - Découverte des sens, créativité, images et souvenirs positifs
 - Relaxation du corps, respiration, concentration, détente
 - Les techniques de sophrologie en extérieur (en jardin, parc, etc.)
 - Le Land Art et les bienfaits d'une sortie nature
- Jour 2 – matin (3h30) – La mise en place d'une séance : préparation et objectifs (objectif 3)
 - Définir les modalités : lieu, durée, régularité, etc.

Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes

26000 Valence

Email: info@anfg.fr

Tel: +33482854958



- Définir les objectifs : Adapter la séance aux capacités et aux besoins des personnes âgées
- Concevoir des séances en groupe ou en individuel
- Jour 2 – après-midi (3h30) – La mise en place d’une séance : déroulement et évaluation (objectif 3)
 - L’écoute attentive
 - Encourager et autonomiser
 - Simulations en groupe
 -  valuer les pratiques et les résultats
 - Quiz de fin de formation

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Conception et animation : Sophrologue

Assistance technique et pédagogique : direction de l'ANFG

Moyens pédagogiques et techniques

- Présentiel : Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (précisions transmises par convocation un mois avant le début de la session).
-  l ments pratiques et théoriques
- Simulations en groupe
- Remise des documents pédagogiques sur clé USB en fin de formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions sur les bienfaits, les techniques et la mise en place de séances de sophrologie
-  valuation de la satisfaction "  chaud" et "  froid"
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Evaluation de la qualité de la formation

Taux de satisfaction des apprenants

Prix indicatif de la formation

- présentiel inter : 1170,00  / personne
Effectif : 4 à 6 personnes - Hébergement et déjeuner sur place ou à proximité (  charge des participants)
- présentiel intra : 3100,00  / groupe
Effectif : jusqu'à 12 personnes - frais de déplacement du formateur inclus

Contact

Association Nationale de Formation en Gérontologie

Siret : 48212210800046

Numéro d'activité : 84260342926

105 rue des Mourettes

26000 Valence

Téléphone : +33482854958

Email : info@anfg.fr