

21h

## ACCOMPAGNER LES SENIORS A MIEUX VIEILLIR

### Public ciblé :

Toute personne travaillant à domicile ou en institution auprès des personnes âgées.  
Les aidants familiaux

Prérequis : aucun



### OBJECTIFS

- Stimuler les capacités cérébrales et la vitalité
- Mettre en lien mémoire, valeur et sens de la vie
- Aider la personne âgée à lâcher-prise sur le passé
- Activer les ressources personnelles de la personne âgée pour mieux vieillir
- Renforcer les attitudes positives et un regard bienveillant sur la personne âgée

### MOYENS PÉDAGOGIQUES & EVALUATION

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Mises en situation, évaluation et réajustement
- Partage d'expériences, analyses de pratiques actuelles
- Un support pédagogique synthétisant les éléments clés de la formation est remis à l'apprenant
- Test de positionnement en amont et en aval de la formation
- Un questionnaire de satisfaction est soumis en fin de formation

### PROGRAMME

- **Concepts et fonctionnement du vieillissement :**
  - les étapes de la vie
  - les besoins
  - la structuration de la personnalité
- **Evolution de la relation vers la bien-être**
  - Observation
  - Compréhension
  - Adaptation
- **Les pathologies de la désorientation liées à l'âge**
- **Techniques de gestion du stress des séniors**
- **Accompagnement à la gestion de la douleur et à la récupération**
- **Guider avec des techniques de relaxation**
  - Exercices de respiration
  - Techniques dynamiques adaptées aux personnes âgées

- **Anticiper un futur positif**
  - Préparation mentale
  - Eveil des sens
- **Mon passé : une force**
  - Réactiver les capacités du passé via la méditation
- **Mémoire et plasticité cérébrale**
- **Les valeurs fondamentales**
  - Travail autour du sens de la vie
  - Découverte de l'art thérapie

### LE "+" DE CETTE FORMATION

- L'essentiel de la formation est axé sur l'intégration de jeux et exercices à reproduire faisant suite à une explication théorique de la pédagogie employée.

Module proposé en Présentiel



### FORMATEUR(TRICE)

- Professionnelle certifiée en Sophrologie, Hypnose Ericksonienne et en Programmation Neurolinguistique.
- Educatrice spécialisée