

Programme de Formation

BIEN-ETRE ET GESTION DES EMOTIONS - SOPHROLOGIE



Organisation

Début : A définir

Durée : 19 heures et 30 minutes

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes de 60 ans et plus.



Objectifs pédagogiques

Avec Cap Bien-être, vous apprenez :

- des techniques à utiliser au quotidien pour gérer votre stress et vos émotions ;
- à profiter de moments simples et cultiver votre bien-être vous-même ou avec les autres.



Description

Le parcours Cap Bien-être correspond à un cycle de plusieurs séances prenant la forme d'un parcours.

Les contenus sont issus de plusieurs disciplines scientifiques et techniques comme la médecine, la psychologie, l'éducation pour la santé, l'activité physique adaptée et la relaxation.

Le parcours est composé de cinq ateliers :

- 4 séances en groupe de 2h45,
- 1 entretien individuel final de 30 minutes par téléphone.

Il est complété par 5 ateliers de sophrologie de 1h30 chacun ou 6 ateliers de 1h15.

PROGRAMME :

Atelier 1 : émotion, bien-être et santé.

- Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé.
- Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles

Atelier 2 : gestion du stress Identifier.

Identifiez vos sources de stress et apprenez à mieux les gérer au quotidien par des exercices pratiques.

- Comprendre et gérer le stress.
- Travail sur le stress et ses répercussions sur la santé.
- Apprendre la gestion des émotions liées au stress.

Atelier 3 : bien vivre avec soi.

Recueillez vos moments de bien-être et apprenez à les renouveler à travers plusieurs techniques simples.

- Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.
- Comprendre l'influence des émotions positives sur la santé.
- Expérimenter des techniques pour ressentir des émotions positives.

Atelier 4 : bien vivre avec les autres.

Prenez conscience de l'importance de la vie sociale sur votre santé et découvrez des techniques permettant de conserver de bonnes relations avec les autres malgré les aléas de la vie.

- Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé.
- Identifier les ressources locales
- Prendre des engagements pour gérer son stress et ses émotions.

Entretien individuel : garder le cap !

Soutenir la motivation au changement des participants et identifier les pistes d'amélioration

Ateliers Sophrologie : 5 ou 6 séances.

Ce sont des séances de pratiques destinées à promouvoir le bien-être physique et mental par une méthode de relaxation dynamique. Elle combine des techniques de respiration, de méditation, de visualisation, et des exercices corporels doux.



Modalités pédagogiques

Exercices, activités, animations réalisées avec et par les participants.



Modalités d'évaluation et de suivi

Feuille d'émargement.

Evaluation finale.

Questionnaire de satisfaction.

Entretien individuel (grille d'entretien) permettant de constater la tenue des engagements, proposer des conseils d'amélioration, et soutenir la motivation du changement.



Informations sur l'admission

Renseignements, organisation et inscription :

Valérie Boyer ou Isabelle CANIZARES

07 44 47 75 69



Profil du/des formateurs

Animateur/trice spécialisé(e) avec DE de travailleur social.

Sophrologue.