

La sophrologie ludique en atelier de médiation corporelle

OBJECTIFS

- Acquérir les bases pratiques et méthodologiques permettant la mise en œuvre d'une médiation ludique d'éveil à la relation, adaptée aux personnes en situation de fragilité, en s'appuyant sur les bases de sophrologie orientées sur une approche ludique mixant jeux et relâchements corporels.

Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Recueil des attentes, études de cas, apports théoriques, pratiques et méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes, jeux de rôles, vidéo

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

Personnes concernées / Prérequis :

Tout personnel éducatif ou d'animation intervenant auprès d'usagers en situation de fragilité, handicap ou avancée en âge

Animation : Praticien et formateur en sophrologie intervenant en ESMS

Nombre de participants : 15 personnes maxi

Durée : 3 jours, soit 21 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu

 LA ROCHELLE (17) Du 05/05/2025 au 07/05/2025

Sessions programmées

Droits d'inscription

1200 €



PROGRAMME *Catalogue 2025*

- ▶ La sophrologie et la sophrologie ludique
 - bases théoriques et pratiques de sophrologie
 - spécificités de la sophrologie ludique et visée globale
 - liens entre sophrologie, relaxation et sophrologie ludique

- ▶ Les bases pratiques de sophrologie ludique
 - expérimentation des jeux, et exercices de mises en situation
 - l'ouverture aux approches créatives
 - échanges sur les pratiques et ressentis

- ▶ Les modalités d'animation et de suivi de séance
 - prise en compte des vulnérabilités du bénéficiaire (fragilité psychique, estime de soi, handicap, vieillissement...)
 - ajustement de sa posture d'animateur selon les objectifs recherchés auprès de la personne
 - architecture d'un atelier ou d'une séance
 - choix entre médiation individuelle ou collective
 - orientations techniques : respiration, relâchement...
 - sélection des jeux proposés
 - observation et accompagnement de l'expression des ressentis
 - mesure de l'évolution du bénéficiaire dans ses capacités de relâchement et d'ouverture aux autres au fil des séances

