

**« BIEN VIEILLIR ; être soi, et bien avec autrui »****COÛT DE LA
PRESTATION :****2 750€ les 3 jours**

(Tous Frais compris)

Non assujetti à la T.V.A article
293B du code général des
impôts

Groupe de 10 personnes maximum

COM & CO Formation11 rue Jean MOULIN
21 110 GENLIS

Tel : 07 70 61 29 46

m.muratel@com-and-co-formation.comwww.Com-and-co-formation.com

N°SIRET :
815 210 893 00013
N° déclaration d'activité :
2621 03550 21
N° DATADOCK : 0055259

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET COMPÉTENCES VISÉES:

A la fin de la formation, les stagiaires seront capables de:

- Repérer les signes de l'âge, et les accepter
- Différencier la progression du handicap et les signes du vieillissement
- Anticiper le vieillissement de façon positive pour maintenir sa forme
- Permettre à chaque participant d'être acteur de sa propre prise de conscience.

PUBLIC CONCERNÉ:

- Personne en situation de handicap mentale ou psychique
à partir de l'âge de 50 ans

PRÉREQUIS:

- Aucun prérequis pour cette formation

ÉVALUATIONS:

- Formatives : en cours d'apprentissages
- Sommatives : sous forme de jeux en fin de formation
- A chaud : questionnaire individuel de satisfaction

MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENTS :

- Méthode active et participative sollicité par des outils pédagogiques
- Travail en binôme et en sous-groupe
- Partages d'expériences et analyse des situations
- Apports méthodologiques en cours de formation
- Livret pour le stagiaire
- Attestation individuelle de formation

DURÉE DE LA FORMATION:

- Trois jours soit 21H

**MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION ET
D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS:**

- Feuilles d'émargement
- Bilan pédagogique



PROGRAMME

1 - TEMPS D'ACCUEIL ET PRÉSENTATION:

- Des stagiaires
- De l'entreprise, du formateur
- Des horaires, des temps de pauses
- Des objectifs de la formation

2 - BRAINSTORMING:

- Pour chacun de vous, Vieillir, qu'est-ce que c'est ? Analyse et tri des réponses et correction

3 - LES ASPECTS FONCTIONNELS ET BIOLOGIQUES DU VIEILLISSEMENT NORMAL

a) La trajectoire du vieillissement

- les organes
- l'appareil locomoteur, digestif, respiratoire
- Le système immunitaire
- Le vieillissement de la peau, les cheveux, les ongles

b) Le syndrome de fragilité

- Les causes
- les facteurs environnementaux

c) **EXERCICE** : en binôme, puis en grand groupe ; Reconstitution d'un puzzle ; Cartes à trier

4 - DIFFERENCIER LA PROGRESSION DU HANDICAP ET LES SIGNES DU VIEILLISSEMENT

- Les altérations visuelles
- L'acuité auditive
- L'alimentation
- Les déplacements

5 - ANTICIPER DE FAÇON POSITIVE POUR MAINTENIR SA FORME

a) Les aspects relationnels

- Les activités de la vie quotidienne : Imaginer des relations sociales pour trouver sa place.
- Les Bases pour une relation épanouissante

b) Les activités instrumentales de la vie quotidienne :

- Utiliser son téléphone, faire les courses, faire le ménage, préparer les repas, utiliser les transports ... l'autonomie.

N°SIRET :
815 210 893 00013
N° déclaration d'activité :
2621 03550 21
N° DATADOCK : 0055259



PROGRAMME SUITE

6 - BRAINSTORMING :

- Qu'est-ce que « la confiance en soi »?
Analyse et tri des réponses - correction
- a) M'autoriser à avoir mes émotions et mes besoins
- b) Respecter qui je suis
- c) Actualiser mon potentiel
- d) Soigner mon physique
- e) L'importance de l'estime de soi pour la qualité de vie
- f) Le droit à l'erreur
- g) Gage de réussite
- h) **EXERCICE** : le jeu de la confiance en soi

7- BOITE A OUTILS

- 1° L'escalier de la confiance en soi
- 2° Le cahier des succès
- 3° La roue de la motivation
- 4° bouger c'est plus muscle
- 5° L'agenda : mes RDV de suivi
- 6° Relaxation

SYNTHESE DES APPRENTISSAGES

ÉVALUATION SOMMATIVE

BILAN





LE DEROULÉ DE FORMATION AVEC COM&CO FORMATION

COM & CO Formation

11 rue Jean MOULIN
21 110 GENLIS

Tel : 07 70 61 29 46

m.muratel@com-and-co-formation.com

www.Com-and-co-formation.com

N°SIRET :
815 210 893 00013
N° déclaration d'activité :
2621 03550 21
N° DATADOCK : 0055259

Accueil des stagiaires :

- L'accueil doit permettre à chaque stagiaire de se sentir attendus !
- Un tour de table pour se présenter, consentira au formateur à noter les attentes de chacun.
- Le formateur présente les objectifs de la formation et lit le programme
- Il pose ensuite le cadre de respect de la parole et de non-jugement
- Les horaires de formation, de pauses et de repas sont ensuite décidés.
- La formation peut démarrer.

La formation :

- La première étape du dispositif d'apprentissage, se fait par un recueil des représentations afin de rencontrer l'apprenant.
- Le formateur choisit la meilleure approche pour chacun en mobilisant et en combinant diverses méthodes pédagogiques.
- Disponible et patient, son rôle est de favoriser le passage des savoirs en compétences utiles pour l'apprenant.
- Les apprentissages sont le plus souvent élaborés sous forme de jeux ou /et d'expériences.
- Des évaluations formatives sont prévues tout au long des apprentissages pour s'assurer de la bonne compréhension de chacun, et des atteintes des objectifs pour permettre ainsi au formateur, de réguler l'action pédagogique.
- Une évaluation sommative est proposée en fin de journée, elle est souvent présentée sous forme d'un jeu.
- Le formateur prend toujours un temps pour faire une synthèse des apprentissages et répondre aux dernières questions.
- Un questionnaire individuel de formation « à chaud » devra être rempli.
- Un bilan est prévu à la fin de chaque session de formation avec un (ou des) représentant(s) de la structure.
Celui-ci est ensuite retranscrit et envoyé par mail au responsable de l'établissement.