

Initiation à la relaxation ludique des jeunes enfants

Code produit : 0RJE/ Version : V1

ELEMENTS DE CONTEXTE

Même s'il est plein d'énergie, un enfant a besoin de périodes pour se calmer. Il peut d'ailleurs apprendre à se relaxer dès l'âge de 2 ans. La relaxation lui permet d'améliorer sa capacité d'attention, la qualité de ses apprentissages et son bien-être (ex. : sentiment de sécurité, humeur plus stable, facilité à s'endormir). Il s'agit d'accompagner l'enfant dans son développement et son épanouissement en respectant son rythme et sa singularité.

Contrairement à l'adulte, un tout-petit n'est pas capable de se détendre en demeurant passif et immobile. Il a besoin d'expériences concrètes qui lui permettent de bouger. C'est pourquoi la relaxation chez les enfants fait appel au jeu. Deux ou trois minutes de relaxation chaque jour suffisent pour obtenir des effets durables.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Pour les professionnels :

- Acquérir des techniques de relaxation pour gérer des situations de stress
- Favoriser les situations apaisantes et créer des ateliers de relaxation ludique pour les tout-petits.
- Comprendre l'utilité de la relaxation pour enfant
- Acquérir des techniques pour la mise en place d'une activité de relaxation en fonction de l'âge de l'enfant : jeux corporels, automassage, massages, jeux de respiration...
- Pouvoir accompagner l'enfant à la détente

Pour les enfants :

- Permettre à l'enfant d'expérimenter l'état de bien-être et développer sa conscience corporelle
- Apporter à l'enfant confort, apaisement, confiance et sécurité
- Aider les enfants à réguler leur trop plein d'énergie
- Leur permettre des moments de pause entre deux activités

PUBLIC CONCERNE

Professionnels souhaitant s'initier aux techniques de relaxation auprès du jeune enfant

PREREQUIS

Aucun

MODALITES

Durée : 7 heures / 1 jour

Type : Présentiel

Méthodes et moyens pédagogiques : Apports théoriques en alternance des mises en pratiques, mises en situations et expérimentations des différentes méthodes de relaxations adaptées au petit enfant, temps de paroles réflexives et émotionnelles du vécu des stagiaires, documentation, bibliographie, diaporama, films, liens internet....

Validation des acquis : QCM,

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation

Profil de l'intervenant : Formateur en médiation corporelle

PROGRAMME

❖ Apports théoriques et pratiques

• La relaxation... De quoi s'agit-il ?

- Des jeux d'éveil corporel et jeux sensoriels : pour une meilleure conscience du corps et une attention des ressentis
- Des exercices de respiration : pour favoriser la concentration, les retours au calme, pour une meilleure gestion des émotions issue de la sophrologie
- Des techniques liant « corps et esprit » comme le Qi Gong et le yoga
- Des outils développant la concentration, la créativité et l'imaginaire : à l'aide d'histoires, de contes,

• Acquisition, pour les professionnels, de techniques pour un meilleur équilibre personnel :

- L'importance de la respiration consciente
- Les étirements pour gérer son stress et préserver son énergie
- Mise en place d'un environnement apaisant, choix du meilleur moment
- Comment amener les enfants à s'apaiser à certains moments de la journée ?

❖ Méthodologie pour créer des séquences de relaxation ludique avec les enfants :

- Acquérir les différentes approches de relaxation ludique : la respiration consciente, la Sophrologie dynamique, la méthode de Jacobson, relaxinésie de Joël Savatofski, yoga, QI gong, la musique corporelle, automassage.....

LES + ASFO

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.