

FORMATION INITIATION A LA RELAXATION DES JEUNES ENFANTS ^{ORJE}

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). 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

Public Visé

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

Durée

7.00 Heures en présentiel en présentiel
1 Jour

Pré Requis

Aucun

Parcours pédagogique

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.....

Objectifs pédagogiques

- 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

Méthodes et moyens pédagogiques

Mises en situations et expérimentations des différentes méthodes de relaxations adaptées au petit enfant

Qualification Intervenant(e)s

Formateur en médiation corporelle

Méthodes et modalités d'évaluation

QCM d'évaluation

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR