

Intitulé de la Formation

- Découvrir les techniques ludiques et créatives de la relaxation pour enfants

Contenus

- Méthodologie pour créer des séquences de relaxation ludique avec les enfants : acquérir les différentes approches de relaxation ludique (la respiration consciente, la relaxation dynamique, la méthode de Jacobson, imagerie mentale, musique corporelle, automassage, etc.
- Exercices de respiration pour favoriser la concentration, les retours au calme, pour une meilleure gestion des émotions
- Outils développant la concentration, la créativité et l'imaginaire : postures animaux
- Mises en pratique : apprentissage de la méthode d'automassage, lecture de textes d'imagerie mentale, savoir « poser sa voix »
- Construction et animation d'une séance individuelle et collective en respectant les techniques pédagogiques associées (jeux, dessins, mandalas, contes, créativité, danse, jeux théâtraux, mimes, etc.)

Objectif général

- Identifier les différentes émotions chez l'enfant
- Identifier les différentes techniques de relaxation
- Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions

Objectifs détaillés

- Apprendre à mener un atelier de relaxation durant la pause méridienne
- Acquérir des techniques pour la mise en place d'une activité de relaxation en fonction de l'âge de l'enfant : jeux corporels, automassage, massage, jeux de respiration, imagerie mentale
- Permettre à l'enfant d'expérimenter l'état de bien-être et développer sa conscience corporelle
- Animer des séances individuelles et collectives avec une approche pédagogique suscitant l'intérêt, la curiosité et l'investissement de l'enfant
- Adapter et improviser les outils et méthodes de relaxation en fonction de l'humeur, la curiosité et l'état émotionnel de l'enfant
- Apprendre aux enfants à nommer, identifier et évaluer leurs émotions afin de mieux les gérer

Moyens pédagogiques

- Méthodes dynamiques
- Apports théoriques
- Mises en pratique, en situation, expérimentations
- Documentation, bibliographie
- Diaporama, films
- Liens internet

Type d'évaluation

Questionnaire écrit d'évaluation remis en fin de formation

Prise de parole intermédiaire pour évaluer la dynamique de travail et les échanges

Validation du niveau d'acquisition par le formateur sur l'attestation de fin de formation

Intervenante
Latifa MOKEDDEM

Directrice d'ACM
Animatrice en EVS

Public et prérequis :

Toute personne travaillant auprès de jeunes enfants de 6 à 10 ans
Être sensibilisé aux besoins de l'enfant
Groupe de 6 personnes maximum

Modalités

Durée : 3 demi-journées, soit 12 heures
Dates : 11, 18 et 25 janvier 2023 (après-midi de 13h30 à 17h30 – METZ 57)
Tarifs : 395 € - Déjeuners non compris / Plan de développement des compétences
270 € - Déjeuners non compris / Prise en charge individuelle