



Formation en intra

Durée : 3 jours / modulable

Le programme peut être adapté à vos besoins, vos attentes.

Un approfondissement des techniques (niveau 2) peut être proposé ultérieurement .

Public

Professionnels de la petite enfance :

Personnel de crèche ou de halte garderie-Educateurs jeunes enfants
Auxiliaires de puériculture et toute personne en contact avec les tout petits.

Contacts

Association Court'Echelle

11 rue du Béarn 65700 Sombrun

www.courtechelle-crea.com

courtechelle@gmail.com

05.62.96.06.97 - 06.30.26.53.89

Sécuriser, Apaiser, Relaxer, les jeunes enfants

Ce stage a pour but de sensibiliser les professionnels aux différentes techniques pour la mise en place d'une activité de relaxation auprès d'enfants de moins de 3 ans à 6 ans : comptines à masser, jeux corporels, auto massage, massages, jeux de respiration...

Objectifs

- Apprendre à gérer ses tensions : Repérer ses propres tensions et leur origine, mieux gérer ses réactions et prendre du recul,
- Découvrir des outils simples et adaptés pour sécuriser, soulager, apporter du plaisir, du confort, gérer les conflits, la colère.
- Apprendre à programmer une séance de Relaxation par des techniques simples et ludiques.

Compétences visées

- Savoir être à l'écoute de l'enfant
- Développer sa capacité à guider l'enfant vers la détente, de façon simple et ludique.

Formatrices



Bernadette Grelier

**Psychomotricienne,
conteuse et aquarelliste.**

Elle suit différentes formations :

Relaxation Thérapeutique, Techniques de massage de détente, Relaxation coréenne, Dessins centrés (mandalas) pédagogie Marie Pré,

et se spécialise auprès de Geneviève MANENT (enfants, adolescents, accompagnement du deuil).

Elle développe ces différents outils et sa créativité auprès des jeunes déficients intellectuels de l'IME où elle travaille, et transmet son expérience de la relaxation à travers les formations qu'elle anime.



Françoise Senmartin

**DU Communication et Gestion
du Stress.**

**Sophrologue, Relaxologue
enfants- adolescents**

Après différentes formations, elle se spécialise en Relaxation pour Enfants et Adolescents, et à l'Accompagnement du Deuil auprès de Geneviève Manent.

Cette envie de favoriser l'accès à la connaissance de soi, à l'autonomie, elle la partage chaque jour en tant que formatrice et avec les personnes qu'elle accompagne : enfants, ados, adultes, personnes en situation de handicap.

Françoise et Bernadette : Anciennes élèves de Geneviève Manent, leurs approches s'inspirent de la manière dont elle utilise la relaxation comme un outil d'autonomie pour l'enfant

Effectif

Afin de préserver le caractère interactif, la formation est prévue pour 15 stagiaires maximum.

Méthode

La session est entièrement co-animée par les deux formatrices, donnant plus de corps et de complémentarité à leurs approches .

Les temps de formation seront répartis en :

- apports théoriques,
- discussion et échanges,
- exercices pratiques,

Documents, références et bibliographie seront remis aux stagiaires.

Association agréée
Jeunesse et Education Populaire
Siret 449 083 609 00015
APE 8559 A
Prestataire de Formation
Enregistré auprès du
Préfet Région Midi-Pyrénées
sous le N°73650055665

Contenu de la formation

1- Les bases de la détente :

- Comprendre le rôle et les objectifs fondamentaux de la relaxation, son action sur le développement de l'enfant ou de la personne,
- Expérimenter, vivre, sentir la détente et l'apaisement.

2- La relation à l'enfant et ses enjeux dans la relaxation :

- Prendre conscience de l'importance d'être soi-même détendu pour créer un climat de confiance
- Quelle est la place des émotions et du corps dans la communication ?
- Créer une relation unique et privilégiée avec l'enfant
- Utiliser nos 5 sens pour soulager, apaiser, sécuriser
- L'importance de la fonction du toucher dans la relation au tout petit

3- Techniques corporelles, exercices et jeux de relaxation :

- Les techniques corporelles de détente
- Les gestes qui apaisent et sécurisent
- L'adaptation ludique de la relaxation au jeune enfant

4- Guider un moment de relaxation avec les jeunes enfants :

- A partir d'un jeu, d'un exercice, ... amener un moment de détente de façon ludique
- Comment s'y prendre ?
- La relaxation pour intégrer une expérience vécue

Évaluation

- Envoi d'un questionnaire précédant la formation pour identifier les attentes, les besoins des stagiaires, l'expérimentation, les prérequis dans le cadre professionnel.
- Réalisation d'un document : En groupe les stagiaires retranscriront et analyseront tous les acquis de la formation (Quel exercices ? quand comment ? Objectifs...) afin d'échanger et d'évaluer leurs compréhension et leur mise en pratique.
- Mise en place d'un bilan/évaluation à la fin de la formation pour vérifier si les objectifs sont atteints.