

Programme de formation : LA RELAXATION PAR LE JEU

*Proposer aux enfants des temps de retour à soi au sein de sa structure,
Mettre en place, construire et mener des animations autour de la relaxation : temps calme,
baisse du niveau de fatigue ou d'excitation, gestion du stress et des tensions, expression corporelle ...*

Durée:

- 2 jours + possibilité 1 jour supplémentaire pour renforcer les acquis

Profils des stagiaires

- Acteurs éducatifs et culturels (animateur.trice.s, ATSEM, bénévoles, enseignant.e.s...)

Prérequis

- AUCUN

Accessibilité

- Possibilité d'aménager la formation en fonction de votre situation de handicap et/ ou difficultés. Merci de nous consulter au préalable afin d'identifier les aptitudes et contraintes liées aux handicaps au regard des différentes composante de l'environnement de formation

Objectifs pédagogiques

- Découvrir les bases de la relaxation adaptée aux enfants,
- Apprendre, expérimenter et intégrer des outils et des jeux de relaxation simples et ludiques, à utiliser au quotidien, avec un groupe ou individuellement, sur des temps formels ou informels.

Contenu de la formation

- Apports théoriques
 - Éliminer les tensions : l'influence du stress et de la relaxation sur le corps,
 - Rappel des techniques de relaxation existantes,
 - L'importance du jeu pour aborder la relaxation,
 - L'influence de la relaxation sur les capacités d'attention et de concentration, la gestion du stress,
 - Le rôle des émotions, comment les reconnaître et traduire les besoins ?
- Apports pratiques / Découverte et expérimentation :
 - Des outils pour gérer son propre stress
 - Jeux et approches ludiques basés sur l'expression, l'éveil du corps, les cinq sens, les auto-massages stimulants ou relaxants, exercices de respiration ...

Court'Echelle

11 rue du Béarn

65700 SOMBRUN

Email: courtechelle@gmail.com

Tel: 0562960697 - 0630265389



- Apports pratiques / Intégrer un moment de détente dans une animation :
 - Comment construire et animer des séances ? A quel moment ? Quel objectif ? Dans quel lieu ? ...
 - Comment le proposer aux enfants ? Quelles techniques utiliser ?
 - Mises en situation de séances de relaxation pour les participants

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formatrices spécialisées en relaxation pour les enfants

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.