

## LA RELAXATION PAR LE JEU

Màj 07-2023

*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:

- 14 heures (2 jours)

### Calendrier 2024

- **7-8 mars 2024**

### Lieu de la formation

- **Juillan (65290)** à proximité : A64 – sortie12

### Profils des stagiaires

- Pour les professionnels de l'enfance et petite enfance (Éducateurs - EJE - Animateurs socioculturels - Assistants de Vie Scolaire - Enseignants...)

### Prérequis

- Aucun

### 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 automassages 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

#### Formatrice : Nathalie BEGAULE

Sophrologue et Relaxologue, formation CREA « Techniques Corporelles et Relaxation, Enfance-Adolescence-Handicap », Formatrice, animatrice.

Exerce auprès de tous publics, notamment auprès d'enfants (en centres de loisirs et crèches) et auprès de jeunes (ateliers de gestion du stress en lycée).

### 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

### 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 et d'évaluation des résultats de la formation

- Moyens : questionnaires de satisfaction numériques
  - Les questionnaires sont remplis en ligne, les résultats sont automatiquement compilés dans des statistiques, facilitant l'analyse qualité des différentes sessions et la transmission des évaluations qualité.
  - Une adresse mail des stagiaires sera fournie à Court'Echelle à l'inscription, dans le seul but d'assurer le suivi de la formation.
- Evaluations pré-formation (auto-évaluation sur les objectifs visés, les attentes et besoins)
- Evaluations à chaud et à froid pour les stagiaires
- Evaluations commanditaire et financeurs

### Reconnaissance de la formation :

- Attestation de formation

### Qualité

Indicateurs de résultat : taux de satisfaction, retours évaluations stagiaires.