

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 composantes 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.