



RELAXATION PAR LE JEU : UTILISER LA RELAXATION COMME MÉDIA ÉDUCATIF, AUPRÈS D'ENFANTS DE 3 À 12 ANS

Réf. 3219



» PUBLIC CIBLE

Tout professionnel intervenant auprès d'enfants et de jeunes enfants (de 3 à 12 ans).

» FORMATRICE

Anne-Cécile JOLIVET
Sophrologue, relaxologue et praticienne en massages de bien-être.
Formatrice en relaxation par le jeu et techniques de relaxation de groupe.

» DATES

21.05.2019-23.05.2019
09:00-17:00

21 heures de formation
Formation certifiée

» FRAIS

420 €
(repas inclus dans les frais d'inscription)

» LANGUE

Français

» LIEU

Maison d'accueil des sœurs franciscaines
50, avenue Gaston Diderich
L-1420 Luxembourg

Formation validée pour
21 heures par la commission
formation continue (loi
modifiée sur la jeunesse)

En cours de demande
de validation pour les
professions de santé par le
Ministère de la Santé

Il s'agit de découvrir des techniques de relaxation adaptées aux enfants (sophrologie et jeux-massages), afin d'animer des moments calmes. Cette formation permet de mettre en place des ateliers de relaxation par le jeu et d'utiliser ces animations comme outils pédagogiques (mieux vivre ensemble, prendre conscience de son corps, accepter les différences, développer son attention et sa créativité, savoir se détendre et se ressourcer rapidement et avec plaisir...).

OBJECTIFS VISÉS

- S'initier à des techniques de relaxation ludique permettant d'animer des moments calmes, en adéquation avec les rythmes de l'enfant.
- Acquérir des outils pour aider les enfants à gérer leurs émotions, à développer chez eux la confiance et l'estime de soi, à ressentir leur corps de manière positive et agréable, à stimuler leur concentration et leur créativité.
- Apprendre des techniques permettant de favoriser les interactions positives entre enfants, d'expérimenter la relation à l'autre dans le calme et le respect, de désamorcer certains comportements d'agressivité.

CONTENUS

- Apprentissage par la pratique de différents outils de relaxation ludiques et adaptés à l'animation de groupe : jeux de respiration et d'étirement, relaxation dynamique, automassage, « massage-conté », relaxation par le mouvement en binôme, massage-assis ludique, etc.).
- Déclinaison de ces techniques en fonction des groupes d'âge.
- Présentation des modalités de mise en place de séquences d'animation à l'aide d'une méthodologie de projet éprouvée.
- Apport d'éléments théoriques et réflexions de groupe sur l'éventail des possibilités pédagogiques d'un tel atelier.

MÉTHODES

Apprentissage par la pratique et l'expérimentation, mises en situation ludiques. Apports théoriques et réflexions de groupes.

COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Savoir pratiquer les techniques et la méthodologie permettant de mettre en place des ateliers de relaxation par le jeu.
- Adapter le contenu à l'âge et au profil des enfants.
- Connaître et utiliser les ressources pour aider les enfants à développer leurs compétences psychosociales.