Relaxation créative en petite enfance

Rien de tel que l'imaginaire et le jeu pour intéresser et amener les enfants à se relaxer.

Ce module se propose donc de faire vivre aux professionnelles de la petite enfance des jeux de relaxations adaptée à l'âge de l'enfant et à certain moment de la journée.

La relaxation par le jeu est un outil d'éveil corporel, qui quand elle est pratiquée régulièrement, procure aux enfants un état de bien-être, de calme et de concentration. Petit à petit, l'enfant va apprendre à se connaître, à découvrir son corps et ses ressources mentales et physiques.

Des séances de relaxations qui alternent moment d'immobilité, de mouvement, de relaxation et d'expression, mettent l'enfant en situation c'est-à-dire dans le ressenti de son corps et de ses sens.

Il s'agit là également d'un moyen idéal pour favoriser la bonne humeur, pour se préparer agréablement au dodo et pour mieux apprendre.

OBJECTIFS

- Découvrir et vivre différentes techniques éducatives corporelles
- Écouter le langage du corps
- Apprendre à se retrouver en groupe à s'exprimer et partager les expériences de chacun
- Organiser une séance de relaxation ludique et créative

PROGRAMME

Réflexion autour du rôle d'accompagnateur de l'adulte
La présence corporelle de l'adulte :
les gestes, le port de tête, la voix, le visage, la posture

Réflexion sur les applications possibles au cours des différents moments de la journée et selon les besoins de l'enfant
Retrouver le calme, favoriser l'endormissement, soutenir la concentration,
se préparer à un exercice physique ou avant une activité manuelle, graphique ou picturale

Expérimentation des techniques de relaxation permettant à l'enfant de prendre conscience de son schéma corporel et de ses sensations

Relaxation active
Des jeux pour découvrir son corps et enrichir son vocabulaire

Relaxation détente
Des jeux d'étirement pour décontracter le corps, pour développer l'acuité visuelle et auditive
Des jeux respiratoires procurant le calme

Pauses d'échanges et de verbalisation sur le vécu de chacun

Apprentissage du déroulement d'une séance
Aménagement de l'espace et présentation de l'activité
Durée des jeux proposés, rythme et pauses
Expression des ressentis et reprise du vécu de la séance par l'adulte

DUREE

1 jour

PUBLIC

Professionnels
de la petite enfance

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

L'accent est mis sur la pratique et sur les échanges à partir des réflexions des stagiaires.
Pour cela, nous privilégions une pédagogie basée sur l'expérience unique de chacun, de ses ressentis, prise de conscience, sentiments... L'apprentissage habituel se fait bien souvent à travers le « conseil », mais là, nous la complétons par une approche sur le vécu.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc…

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

Tél. 09 51 08 96 14 – 06 63 58 49 30 www.cqfd-formation.fr contact@cqfd-formation.fr