

RELAXATION LUDIQUE

plus de détente pour petits et grands

La relaxation ludique allie le jeu et la relaxation.
Elle vise la détente et le mieux être en s'amusant et s'accordant des temps calmes.

L'approche est basée sur des mises en pratique courtes, renouvelées, qui alternent mouvements et périodes de calme.
Sont proposés des jeux de respirations, de mouvements et d'imagination adaptés à chaque âge ; des jeux relaxants que les équipes de professionnel.le.s peuvent s'approprier facilement pour les mettre en place dans leurs pratiques.

CONTENUS

- Apports de connaissances sur les bienfaits de la relaxation ludique pour les enfants, en réponse à leurs besoins psychoaffectifs et psychomoteurs.
- Apports de connaissances sur l'intérêt de la relaxation des professionnel.le.s pour la mise en œuvre d'un accueil de qualité et bienveillant.
- Étude sur l'importance de la qualité de présence et de la posture professionnelle.
- Présentation et appropriation des techniques de relaxation pour les enfants à proposer dans le cadre professionnel ainsi que différents jeux de relaxation ludique.
- Vivre des techniques de relaxation ludique pour mieux se les approprier.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports de connaissance avec support powerpoint.
- Formation interactive : brainstorming, échanges sur les pratiques, étude de situations.
- Expérimentations des différentes techniques et ateliers ludiques en petits groupes : techniques de respiration et de relaxation, jeux de relaxation.
- Constitution d'un recueil d'activités de relaxation.
- Apport d'un dossier pédagogique dématérialisé à l'ensemble des stagiaires.
Ce dossier sera complété selon les besoins identifiés durant la formation.



La revue Le Furet N°81
EnVIE de MOUVEMENT
complète le DOSSIER PÉDAGOGIQUE.
Chacun des auteurs de ce dossier,
dans sa spécificité envisage la place du
corps, la façon, la nécessité de lui donner
place...

>> Postures professionnelles

PUBLIC

- Professionnel.le.s de la petite enfance en EAJE et responsables en EAJE.
- Professionnel.le.s en centres de loisirs et périscolaire.
- Professionnel.le.s de l'Éducation nationale.
- Stagiaires et étudiant.es.
- Particuliers souhaitant accompagner les enfants.

OBJECTIFS

- Mettre en œuvre une posture professionnelle en intégrant les techniques de sophrologie pour favoriser un bien-être et proposer un accueil de qualité et bienveillant.
- Proposer des projets et des ateliers de relaxation ludique adaptés aux enfants accueillis.

LIEU, DATES & DURÉE - 12h de formation
STRASBOURG, les 29 et 30 juin 2020

TARIF : 470€ // Formation limitée à 15 participant.e.s