



Enfants stressés ?

Et si la relaxation pouvait les aider

30 mars 2017

À Saint Jean de Moirans



La relaxation est-elle réservée aux adultes ? Ou pourrait-on l'envisager avec les jeunes enfants comme un outil de mieux-être face au stress quotidien auquel l'enfant contemporain est souvent exposé ? Comment à travers des exercices simples et ludiques de relaxation permettre à l'enfant (et à l'adulte) de s'exprimer et de s'épanouir tout en développant ses propres capacités ? Cette formation doit permettre aux professionnels de mettre en place des temps de relaxation au sein des structures d'accueil.

OBJECTIFS

- ◆ Comprendre les mécanismes globaux du stress chez l'enfant à travers les apports des neurosciences.
- ◆ Identifier les bénéfices de la relaxation dans le cadre de son activité quotidienne à la crèche ou à la maison.
- ◆ Découvrir et expérimenter les divers outils ludiques appropriés à l'enfant
- ◆ S'approprier des outils simples en développant sa créativité pour réinventer et adapter les outils en fonction d'une intentionnalité précise

CONTENUS

Séquence 1 :

- ◆ Présentation de la sophrologie et de ses effets sur le stress
- ◆ Approche théorique du stress chez l'enfant à partir des neurosciences
- ◆ La relaxation : principes, bénéfices et quelques règles à respecter pour comprendre et utiliser la relaxation comme un outil pédagogique à part entière.
- ◆ Découverte et expérimentation de quelques exercices de relaxation simples et ludiques pour favoriser chez l'enfant la capacité de détente, améliorer la qualité du sommeil, développer son schéma corporel, sa capacité à gérer ses émotions et à revenir au calme, favoriser la concentration etc...

Séquence 2 :

- ◆ Comment introduire et perpétuer les outils de relaxation à partir de petits rituels dans la routine quotidienne permettant à l'enfant d'intégrer durablement les bénéfices jusqu'à créer des automatismes.
- ◆ Découvrir et créer des outils/exercices en faisant appel à la créativité de chacun en fonction du besoin, du moment, et du matériel disponible toujours en lien avec l'intentionnalité de départ.

METHODES et EVALUATIONS

Alternance d'apports théoriques, de travaux de groupe, de réflexions individuelles et de pratique d'outils sous forme de jeu de relaxation et de mises en situation ludique
 Evaluation de satisfaction, des acquis et de leur transférabilité par écrit et oral

FORMATEUR

Caroline COUDER, Sophrologue

DUREE

1 journée de 7 heures par groupe



Bulletin d'inscription par action de formation à retourner au plus 1 mois avant le début de la formation :

- ◆ Par mail à formation@acepp38.fr
- ◆ Par courrier à ACEPP 38-73 Formation, 132 impasse des hortensias, 38430 St Jean de Moirans
- ◆ Inscriptions en ligne sur www.acepp38.fr

Intitulé de la Formation

Titre de la formation :

Date de la formation :

Coordonnées de la structure

Nom du gestionnaire :

N° ICOM : :

Adresse du gestionnaire :

Mail du gestionnaire :@.....

Téléphone du gestionnaire :

Coordonnées des stagiaires

Nom – prénom	Adresse postale du stagiaire	Adresse mail du stagiaire	Fonction

Tarifs et coût de la formation

- ◆ Tarif adhérent = 135 € la journée / Tarif Non adhérent = 165 € la journée

Montant à régler :	
Nb de stagiaires x le tarif =€	... €

Date :

Nom et signature de l'employeur :

Cachet de l'entreprise



Formations à venir

4 avril 2017	<p>Le bébé en mouvement Comment l'observer pour mieux l'accompagner ?</p>
6 avril 2017	<p>Le quotidien à la crèche <i>Et si on observait notre relation quotidienne aux jeunes enfants ?</i></p>
11 avril 2017	<p>La place et la participation des familles au sein d'un EAJE <i>De la réglementation à la mise en pratique</i></p>

Consulter les programmes détaillés sur www.acepp38.fr

Inscriptions et renseignements

Pascaline FAGUET

Responsable Administrative de la Formation



formation@acepp38.fr



04.76.35.02.32

(lundi et jeudi après-midi)

www.acepp38.fr

132 impasse des hortensias—38430 Saint Jean de Moirans

