

Relaxation : gestion des émotions chez l'enfant

Niveau 1

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

14 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone (distanciel) : 14 heures

FORMATEURS :

- Coralie Prévost

PRE REQUIS :

La formation s'adresse aux professionnels du sport, de la santé, de la danse et/ou du bien-être ayant pour objectif d'intégrer les techniques de relaxation à leur pratique professionnelle.

Les professionnels doivent avoir validé le module suivant :

- Relaxation 1

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Connaître les techniques de relaxation et de gestion des émotions adaptées aux enfants.
- ✓ Poser un cadre professionnel et bienveillant permettant une alliance de confiance dans la relation adultes/enfants.
- ✓ Animer des séances individuelles et collectives avec une approche pédagogique suscitant l'intérêt, la curiosité et l'investissement de l'enfant.
- ✓ Adapter et improviser les outils et méthodes de relaxation en fonction de l'humeur, la curiosité et l'état émotionnel de l'enfant.
- ✓ Favoriser l'épanouissement de l'enfant dans le respect de son développement, tant sur le plan corporel, émotionnel et mental, que sur le plan personnel, familial et social.
- ✓ Apprendre aux enfants à nommer, identifier et évaluer leurs émotions afin de mieux les gérer.

PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Définir la relaxation pour les enfants
- ✓ Connaître les différentes méthodes ludiques et créatives adaptées (exercices de respiration, processus de 21 jours, méthode dynamiques et statiques de relaxation, visualisations positives, créativité et contes)
- ✓ Connaître et reconnaître les différents états de conscience et protocoles adaptés en fonction des thèmes et besoins de l'enfant
- ✓ Construire et animer une séance individuelle et collective en respectant les techniques pédagogiques associées (jeux, dessins, mandalas, contes, créativité, danse, jeu théâtrale,

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Relaxation : gestion des émotions chez l'enfant

Niveau 1

mimes...).

- ✓ Connaître les émotions primaires, savoir les nommer, les identifier et les évaluer.
- ✓ Maîtrise des techniques de relaxation invitant l'expression des émotions.
- ✓ Créer une boîte à outils spécifiques (matériel et support ludique et créatif, balle, plumes, dessins, cocottes en papier...).

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : Alternance d'apports théoriques, partage d'expériences & mises en situation

Moyens pédagogiques : animation en visioconférence via la plateforme Zoom (émargements électronique).

EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Relaxation : gestion des émotions chez l'enfant

Niveau 1

Programme de la formation :

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h-10h30	Tour de table	Présentation et rappel des objectifs de formation
10h30-11h	Définition & présentation	La relaxation pour enfants et de ses différentes approches ludiques et créatives. La respiration, processus de 21 jours adapté aux enfants.
11h-13h	Ateliers pratiques	Découverte des différents exercices de relaxation dynamiques et ludiques. Classification par catégorie (exercices de respiration, exercices dynamiques, exercices statiques).
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Techniques de visualisation & EMC	Découverte des techniques de visualisation, d'imagerie mentale et visuelle et d'imagination. Étude des différents états de conscience et de l'accès à l'emc (état modifié de conscience chez l'enfant).
15h30-16h	Méthodes thérapeutiques	Les contes thérapeutiques en relaxation. Définition et écoute de contes inspirants.
16h-17h45	Ateliers pratiques	Apprendre à créer un conte en relaxation. Développer son imaginaire susciter l'intérêt et l'envie chez l'enfant. Pratique théorique en mini groupe & partage des contes créés
17h45-18h	Bilan de la journée	Debrief J1 + questions/réponses

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-9h15	Accueil	Présentation des objectifs de la journée
9h15-9h45	Les émotions primaires	Peurs, colères, tristesse et joies : apprentissage, définition et identification chez l'enfant Apprendre à évaluer (jeux associés & outils créatifs)

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Relaxation : gestion des émotions chez l'enfant

Niveau 1

9h45-11h	Ateliers pratiques & ludiques	Technique de gestion des émotions en relaxation chez l'enfant.
11h-12h	Suite	Création de supports ludiques (boîte à outils) pour accompagner les séances et développer l'autonomie
12h-13h	 Pause-déjeuner	
13h-15h	Construction de séances	Exercice pratique et théorique en mini groupes Échange et choix des exercices.
15h 16h	Bilan général sur la construction d'une séance	Enumération de différents protocoles respectant l'humeur, les thèmes et l'état émotionnel des enfants.
16h 17h	Évaluation de fin de formation & bilan	Évaluation formative (QCM) + bilan de formation (questions/réponses)

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A