



## Animer des séances de relaxation

🕒 14 heures

Toute personne travaillant auprès de la petite enfance

Tarif : nous consulter

### ✓ Objectifs

- Connaître et comprendre l'importance de la relaxation.
- Découvrir des techniques de relaxation pour enfants.
- Instaurer une relation apaisante, pour améliorer les interactions entre enfants et entre enfants/professionnels.
- Créer et mettre en place une séance de relaxation auprès des petits et jeunes enfants.

### ✓ Contenu

**Prise de contact :** accueil, présentation de la session, recueil des attentes du groupe.

**Travaux pratiques :**

- **relaxation active :**
  - jeux de concentration,
  - jeux pour découvrir son corps par le mouvement : l'enfant prend conscience de son schéma corporel.
- **relaxation détente :**
  - jeux d'étirement : décontraction du corps,
  - jeux respiratoires : favorisant le retour au calme.

Les buts de ces travaux sont d'amener l'enfant à prendre conscience de ses sensations, de se détendre et s'apaiser au sein d'un groupe.

**Élaborer une séance :** à partir d'échanges, de situations concrètes, le groupe va être amené à élaborer une séance de relaxation en définissant le moment, la durée, le choix des exercices.

**Notions théoriques :**

- les différentes techniques de relaxation : pour les tout-petits, pour les plus grands,
- importance des modes de communications : me toucher, la voix qui favorisent l'invitation à la relaxation.

**Synthèse.**

#### Méthode

Formation présentielle. Méthodes interactives. Échanges et partages d'expériences.

Apports théoriques. Analyse des pratiques.

#### Sanction de l'action

Attestation de compétences.

#### Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :

- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.

L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

#### Intervenant

Formateur/trice, Sophrologue.

#### Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter).

#### Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent :

inscriptions@sifam-formationen.fr. Un accompagnement sera mis en place.