



## 2 L'enfant et la relaxation ludique

Jours dans SANTE - SECTEUR HOSPITALIER / Réf : SAN-HOSP-35

### Objectifs de la formation

- Identifier les techniques de relaxation auprès d'enfants de moins de 3 ans à 6 ans
- Gérer les mécanismes de la relaxation
- Favoriser l'épanouissement de l'enfant et lui permettre de se découvrir
- Intégrer les 5 sens dans la méthode de relaxation
- Libérer les blocages de l'enfant par la respiration
- Apprendre à l'enfant à se calmer et mieux se connaître

### Programme de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

#### Jour 1 - Matin

##### 1. Définir la relaxation ludique

- Définition de relaxation
- L'enfant et la relaxation ludique
- Pourquoi, quand et comment ?

##### 2. Observer et écouter l'enfant

- Être à l'écoute de l'enfant
- Les signes de stress de l'enfant

#### Jour 1 - Après-midi

##### 3. Identifier les différents outils de relaxation



- Utilisation de supports divers : musique, dessins, contes
- La relaxation à travers des jeux adaptés à chaque âge

#### 4. Gérer sa respiration

- Apprendre la respiration pour libérer les blocages

### Jour 2 - Matin

#### 5. Préparer des exercices de respiration

#### 6. Réaliser des exercices de relaxation en stimulant l'imaginaire

#### 7. Développer les 5 sens dans la méthode de relaxation

- Appréhender le monde par les 5 sens
- Quelle activité pour quel sens ?

### Jour 2 - Après -midi

#### 8. Prendre conscience de son corps

- Découverte du corps par les mouvements respirer pour mieux être apprendre à se calmer, se détendre et se relaxer
- Evacuer les tensions négatives

#### 9. Préparer des exercices Pratiques

### Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation



## Public cible

Professionnel de la petite enfance et de l'enfance

## Pédagogie

### Méthodes pédagogiques

- Utilisation de méthodes expositives permettant de présenter les concepts importants et de faire le point sur la législation en vigueur
- Utilisation de méthodes participatives favorisant les échanges, la réflexion commune et le retour d'expérience
- Le formateur pourra également utiliser des mises en situation et/ou des jeux de rôle

### Modalités d'évaluation

- Les acquis des participants seront mesurés tout au long de la session de formation
- L'évaluation pourra prendre la forme d'un quiz, de mises en situation ou au travers d'études de cas
- Une attestation de fin de formation reprendra l'ensemble des objectifs pédagogiques de la formation

