

PROGRAMME DE FORMATION

La sophrologie et la relaxation par le jeu - Faciliter l'apprentissage
chez les enfants et les adolescents - Niveau I -

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

Tout personnel médical, paramédical, social et
éducatif travaillant auprès d'enfants (à partir de
4-5 ans) et/ou d'adolescents.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

Objectifs de la formation

Définir les principes de base propres à la relaxation et à la sophrologie par le jeu adaptées
aux enfants (à partir de 4-5 ans) et aux adolescents.

Utiliser des techniques de base de relaxation et de sophrologie par le jeu auprès
d'enfants ou d'adolescents pour leur permettre de développer leurs facultés de
concentration, de disponibilité, de mémorisation, de gestion du stress et d'accroître leur
confiance en eux.

Programme

De la sophrologie caycédienne à la sophrologie par le jeu : historique, principes de base et méthodologie adaptée aux enfants et aux adolescents.

Expérimentation des techniques de base de relaxation et de sophrologie par le jeu :

- En individuel, par deux, en groupe.

- Statique ou en mouvement.

Travail sur l'intégration du schéma corporel par l'enfant et l'adolescent.

Travail sur la concentration de l'enfant et de l'adolescent.

Travail sur la créativité et l'imaginaire de l'enfant et de l'adolescent.

Travail sur la gestion du stress et des émotions chez l'enfant et l'adolescent.

Travail sur le retour au calme et la préparation à l'activité de l'enfant et de l'adolescent.

Travail sur les techniques facilitant le développement de la confiance, du respect de soi et de l'autre chez l'enfant et l'adolescent.

Savoir utiliser ces techniques dans le cadre professionnel et faciliter la mise en place d'un atelier de relaxation et de sophrologie par le jeu.

NB - Cette formation ne traite pas de la prise en charge des enfants présentant des troubles du comportement ou de la personnalité.

Méthodes et supports

" Apports théoriques et méthodologiques. Exercices. Échanges. "

Prérequis

Aucun

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

A l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.