

## PROGRAMME DE FORMATION

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

### 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 la sophrologie et la relaxation par le jeu comme outils d'accompagnement et de développement des enfants (à partir de 4-5 ans) et des adolescents.

Concevoir et mettre en place des séances de sophrologie par le jeu.

### Programme

"• Rappel des techniques découvertes au Niveau I.

• Approfondissement du lien entre jeu et sophrologie comme outil de développement

de l'enfant et de l'adolescent.

• Apprentissage de techniques permettant à l'enfant et à l'adolescent de :

- Développer son attention dans les trois moments d'une activité : avant / pendant / après.

- Apprivoiser le sentiment d'échec et restaurer l'estime de lui-même.

- Développer ses capacités grâce aux contes sophrologiques.

- Gérer le trop plein émotionnel : colère, irritabilité, nervosité, agitation, agressivité.

- Favoriser la connaissance de son corps et l'intégration de son schéma corporel.

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

### Méthodes et supports

" Apports théoriques et méthodologiques. Exercices. Échanges. "

### Prérequis

Avoir effectué le niveau 1 de ce module

### 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.

À 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](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.

#### SIÈGE SOCIAL

3 rue de l'Angélique  
79000 Bessines  
05 49 28 32 00  
[www.cerf.fr](http://www.cerf.fr)

#### BUREAU DE LYON

27 rue Emile Duport  
69009 Lyon