



Organisme de formation  
**LA PASSERELLE**

## FICHE DESCRIPTIVE FORMATION

Plus d'informations au 03 89 54 21 55

### RELAXATION LUDIQUE POUR LES ENFANTS

#### OBJECTIFS

Le principe de la formation est d'acquérir un certain nombre de techniques de relaxations simples qui vont vous permettre d'accompagner les enfants vers le bien-être. Elle a pour objectif de renforcer votre palette d'outils et de découvrir des rituels et routines de relaxation respectueuses, ludiques, simples à mettre en pratique afin que vous puissiez initier les enfants aux notions de relaxation. L'objectif est d'expérimenter en tant qu'adulte des formes de relaxation ludique pour mieux les transmettre aux enfants.

À l'issue de la formation, les participant.e.s, auront acquis les compétences suivantes :

- Définir la relaxation ludique
- Savoir différencier les types de relaxation
- Utiliser la relaxation ludique dans une pratique professionnelle
- Construire une séance bien-être avec un groupe d'enfants

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Cette formation propose une méthodologie active et participative qui s'appuie sur l'apprentissage par l'expérience et la valorisation des expériences déjà vécues par les participant.e.s. C'est une formation pratique qui sollicite l'implication des participant.e.s qui vont pratiquer des nombreuses activités de relaxations.

#### PROGRAMME

- Aborder les bienfaits de la relaxation ludique
  - Expérimenter différentes pratiques de relaxation et distinguer les objectifs derrière les activités : rassembler un groupe, améliorer la concentration, retour au calme, sécuriser, régulation émotionnelle, se détendre, lâcher les tensions,...
  - Sensibiliser aux effets positifs de la relaxation ludique sur le développement et le comportement de l'enfant.
  - Condition de pratique (se préparer) et posture du professionnel
  - Utiliser des rituels bien-être pour démarrer, clôturer une journée ou une activité
  - Construire une séquence bien-être
- Un memo technique des activités expérimentés sera distribué aux participant.e.s.

#### INTERVENANTE

Claudia Mallet est travailleur Social (diplôme d'État d'Assistante de Service Social - 2005) et Consultante et Coach Parental en libéral depuis 2014. Elle accompagne les parents (en individuel et en groupe) dans les Vosges et en Alsace.



#### PUBLIC

Professionnels de la petite enfance (auxiliaire de puériculture, éducatrices de jeunes enfants, assistantes maternelles etc)



#### PRÉREQUIS

Aucun



#### DATES

Délai d'accès 3 à 6 mois

A définir

#### VOLUME HORAIRE

6 heures



#### LIEU

À définir



#### COÛT

Nous consulter

Ouvert aux financements ACT et DAF pour les adhérents Uniformation



#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation



#### MODALITES DE SANCTION

Attestation de fin de formation



#### CONTACT ET RERERENT HANDICAP

Merih GAUTER  
03 89 54 21 55

[formation@la-passerelle.fr](mailto:formation@la-passerelle.fr)