

Sophrologie et méditation ludique



Cette formation permet aux professionnels de découvrir et d'expérimenter des techniques simples de sophrologie et de méditation ludique adaptées aux jeunes enfants.



1 JOUR(S)
7 HEURES



FORMAT
PRESENTIEL

CONTEXTE DE LA FORMATION

Les jeunes enfants peuvent être confrontés au quotidien à de nombreuses sollicitations et émotions qu'ils ne sont pas toujours en mesure de réguler seuls. Les professionnels de la petite enfance peuvent les accompagner en leur proposant des temps et des activités favorisant l'apaisement, la détente et la conscience de soi.

La sophrologie et la méditation ludique offrent des approches accessibles pouvant être intégrées dans les pratiques quotidiennes. Adaptées à l'âge et aux capacités de l'enfant, elles permettent d'explorer de manière ludique la respiration, les sensations corporelles, les émotions et la relaxation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les bienfaits et intérêts de la sophrologie et de la méditation ludique pour l'enfant et l'adulte dans un contexte professionnel
- S'approprier des techniques simples et reproductibles au quotidien
- Développer une démarche pédagogique adaptée à son contexte professionnel

CONTENU DE LA FORMATION

- Recueil des attentes des participants / Pré-test de connaissance / Remise du plan d'action personnalisé (PAP)
- Principes de fonctionnement et pratique des outils proposés : sophrologie et méditation ludique
- Rappel théorique : besoins et fonctionnement du jeune enfant et effets sur son développement et les comportements
- Sensibilisation aux effets positifs des outils dans le quotidien professionnel
- Expérimentation de techniques simples afin de pouvoir les utiliser sur le terrain et les lier aux compétences des professionnels
- Construction en petits groupes de séquences et animation
- Axes d'amélioration individuels et collectifs / Synthèse, conclusion / Post-test / Questionnaire de satisfaction / Évaluation de la formation

MODALITÉS DE LA FORMATION

- Méthodes** : Pédagogie active intégrant des apports théoriques et des pratiques animées par la formatrice. Travail en petits groupes pour construire des séquences de sophrologie ludique et de méditation pour les enfants et les adultes, et partage d'expériences.
- Supports** d'animation : diaporama
- Livret pédagogique** intégrant l'ensemble du contenu de la formation, remis au format papier et/ou numérique à chaque participant.

ÉLÉMENTS D'ÉVALUATION ET DE TRAÇABILITÉ

- Pré-test et post-test
- Feuille d'émargement
- Attestation de fin de formation
- Plan d'action personnalisé (PAP)

CONCEPTEUR(S)

Éducatrice de jeunes enfants, formatrice, auteure et conférencière spécialisée dans l'accompagnement des émotions et du stress. Auteure et illustratrice de 6 livres aux éditions Solar et aux éditions Le Souffle d'Or.

INTERVENANT(S)

Formateur(trice) spécialisé(e) dans les techniques de sophrologie et de méditation adaptées au jeune enfant.

PUBLICS CIBLES

Professionnels de la petite enfance intervenant auprès de jeunes enfants : puériculteurs, infirmiers, éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires de puériculture, assistants petite enfance, assistants maternels, psychologues... ainsi que les coordinateurs petite enfance.

PRÉREQUIS

Aucun

TARIFS

Intra	Nous contacter
Inter	Nous contacter

PROCHAINES SESSIONS

Plus d'informations :
07 88 12 37 82
contact@am-dpc.fr

NOTE CLIENTS

