

Gestion du stress et des émotions Découverte de la relaxation

Pratiques de relaxation adaptées aux enfants et aux adolescents de 2/6 ans, 6/11 ans et 11/15 ans

Public

Tout professionnel de
l'enfance et de l'adolescence

- Animateur/Animatrice
- Assistante maternelle
- ATSEM
- Directeur/Directrice
- Enseignant
- Intervenant auprès d'enfants
- Intervenant auprès d'adolescent
- Moniteur/Monitrice Educateur

Toutes structures :

- Accueil de loisirs
- Centre de séjour de vacances
- Centre socio-culturel
- Centre sportif
- Crèche et halte-garderie
- Ecole maternelle et primaire
- Collège et lycée

Renseignements Inscriptions

Séverine d'Argoubet

06.62.24.76.09

dargoubet.severine@free.fr

www.severine-dargoubet.com

SIRET : 803 784 529 00023

Prestataire de formation enregistrée
sous le numéro 11788333478 auprès du
Préfet de Région d'Île de France.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément
de l'état.

L'accompagnement des enfants et des adolescents au quotidien est un travail difficile qui mérite d'être soutenu.

Une meilleure connaissance de notre fonctionnement face au stress et aux émotions et ses effets sur les enfants et les adolescents favorise une attitude bienveillante et respectueuse pour soi et son environnement professionnel.

La découverte des bienfaits de techniques de relaxation et son intégration dans le cadre du travail permettra de développer un mieux-être et d'intégrer de nouvelles ressources positives, créatives et ludiques auprès des enfants et des adolescents.

Objectifs

- Gagner en sérénité et dynamisme au travail.
- Développer des aptitudes de gestion du stress et de maîtrise des émotions
- Augmenter sa capacité à faire face à des situations difficiles en faisant preuve de discernement et d'empathie
- Mobiliser ses ressources : confiance en soi, estime de soi, motivation
- Découvrir et s'approprier des techniques de relaxation
- Développer une démarche pédagogique appropriée aux enfants et aux adolescents et dans le cadre d'une collectivité

Modalités pédagogiques

- En petit groupe (maximum 12 personnes)
- Apports théoriques
- Méthode participative et positive
- Réflexions interactives : échanges et partages des expériences
- Accent sur la mise en pratique pour faciliter l'appropriation et l'intégration

PROGRAMME

Gestion du stress et des émotions

- Définir le stress
- Comprendre le phénomène, les mécanismes profonds et les impacts du stress
- Détecter les sources de stress quotidien
- Comment mettre en œuvre des techniques préventives?
- Comment maîtriser la pression lorsqu'elle se manifeste?
- A quoi servent les émotions ? Comment mieux les identifier ?
- Les besoins fondamentaux des enfants et des adolescents
- La résonance émotionnelle chez l'adulte
- Favoriser l'expression bienveillante de ses propres émotions et celles des enfants et des adolescents afin de co-crée des solutions d'apaisement et d'écoute.

Découverte de la relaxation

- Découvrir différentes méthodes et approches de relaxation tels que la Sophrologie, la Méditation, la Cohérence cardiaque.
- Expérimenter différentes formes de relaxation :
Relaxations dynamiques et statiques, Visualisations, Pratiques respiratoires,...
- Libérer les tensions physiques et mentales
- Apprendre à réguler le cycle pensées-émotions-tensions grâce aux outils de relaxation
- Appliquer les méthodes de maîtrise corporelle, émotionnelle et de ressourcement au quotidien

La relaxation et l'enfant/l'adolescent

Comment aborder la relaxation avec les enfants/les adolescents ?

Comment rendre l'activité ludique et créative ?

Comment susciter leur intérêt et implication?

Les grands thèmes :

- Eveil corporel et émotionnel : conscience du corps, des 5 sens, de la respiration, des émotions
- Découverte de la sensation de détente et de calme
- Apprentissage d'outils permettant de gérer les émotions et l'agitation, de libérer les tensions...
- Mobilisation des ressources et des capacités : Ecoute, Concentration et Mémoire, Motivation et positif
- Ouverture, la relation aux autres : « vivre ensemble »

Intervenante

Séverine d'Argoubet , Formatrice, Sophro-relaxologue



- **Spécialisée à la Relaxation et Sophrologie pour les enfants et adolescents** – ISTHME Formations avec Geneviève Manent
- **Formée aux Techniques du Yoga dans l'Education** par le RYE (Recherche du Yoga dans l'Education), association agréée par le Ministère de l'Education Nationale
- **Spécialisée à la Mindfulness / MBCT (Médiation de Pleine Conscience)** – ISTHME
- **Formée à la Psychopathologie pour Praticiens** - ISTHME