



Programme de la formation en Relaxation Ludique

OBJECTIFS

Les objectifs de la formation en relaxation ludique sont :

- D'apprendre à des professionnel(le)s de l'enfance (crèches, LAPE, RAM, écoles, assistantes maternelles,...) ou toute personne responsable d'enfants, de s'initier à la relaxation ludique
- Utiliser des techniques de relaxation ludique
- S'approprier un savoir-faire et un savoir être face à ce public

METHODE

Partie théorique (support écrit fourni par l'école) :

- Elle s'appuie sur différents courants de relaxation ludique
- Définir les spécificités de la relaxation ludique (différences entre la relaxation proposées à l'adulte et à l'enfant)

Partie pratique :

- Découverte et utilisation des différents outils pratiqués par les stagiaires à partir de la relaxation ludique
- Echange et mutualisation entre les stagiaires
- Expérimentation par les stagiaires d'exercices de la relaxation ludique adaptés aux enfants

PRIX ET NOMBRE D'HEURES

La formation s'effectue sur 32 heures soit **4 jours** de formation.

Le prix de base pour la totalité de la formation en relaxation ludique (soit pour le nombre d'heures indiqué ci-dessus) est de **700 €** auquel il faut rajouter des heures d'entraînement personnel.

Il est accordé une réduction pour les personnes réglant leur formation à titre individuel. Le montant de la formation est alors de :

- 500 € pour un règlement en une fois
- Pour un règlement échelonné (constitution d'un échancier à l'inscription)
Moins d'un an 5%, plus d'un an 10%

Les frais d'inscription de 65 € sont à rajouter.

VALIDATION DES ACQUIS

Pendant la formation l'élève est suivi par l'équipe de formation.

ATTESTATION PROFESSIONNEL

L'obtention de l'attestation professionnelle est subordonnée à :

- Un suivi de toutes les heures de formation et d'entraînement ainsi que la réalité d'un travail personnel
- La validation du bilan par l'équipe de formation

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est demandé pour la formation en relaxation ludique.

PROGRESSION DE LA FORMATION

La formation s'effectue au rythme de chacun.
Cette formation complète un cursus professionnel.

CONTENU

Programme

Journée 1 : Les bases de la relaxation (RL1A) : (8h)

- Les bases de la relaxation ludique et se les approprier
- L'installation dans l'espace
- Les différentes manières de respirer par le jeu
- Séances de relaxation ludique pour les stagiaires
- Identifier l'état de stress et apprendre à le gérer

Journée 2 : Gérer le stress (RL1B) : (8h)

- Apprendre à gérer les enfants difficiles par la relaxation ludique
- Apprendre à repérer le moment où l'enfant a besoin d'un temps calme
- Développement psychomoteur de l'enfance à l'adolescence

Journée 3 : Identifier les émotions (RL1C) : (8h)

- Identifier les émotions (comment les repérer, les distinguer, ...)
- Appliquer des exercices de relaxation ludique
- Présentation d'ouvrage concernant la relaxation ludique
- Bilan des journées

Journée 4 : Analyse de la pratique professionnelle (RL1D) : (8h)

- Retour des mises en application des techniques en relaxation ludique
- Approfondissement des différentes techniques
- Bilan et réponses adaptées aux différentes questions