



*En tant qu'adultes, nous avons à cœur d'accompagner l'enfant (le nôtre comme ceux qui nous sont confiés dans l'exercice de nos activités professionnelles) dans sa vie et dans ses apprentissages. Nous constatons parfois que l'enfant est sous pression et rencontre des difficultés au travers de ses activités et aussi dans sa relation à lui-même ou aux autres. En tant qu'adulte signifiant (ou adulte référent) pour lui, notre rôle est de l'accompagner au mieux dans son chemin d'autonomie en lui offrant concrètement des moyens de mieux se connaître et de prendre des initiatives qui vont favoriser sa motivation intrinsèque afin de mieux de l'aider à créer une vie épanouie.*

## **PUBLIC VISÉ**

Parents et professionnels de l'éducation (enseignants, éducateurs, animateurs)

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

Acquérir des techniques d'écoute de soi et des autres, de respiration, de visualisation et de concentration visuelle (facilement transmissibles aux enfants) pour aider un enfant à mieux connaître son vécu émotionnel et à mieux se concentrer. Ces outils et ces techniques sont simples et facilement utilisables au quotidien. Elles favorisent un climat relationnel apaisé, bienveillant et sécurisant. Elles permettent aux enfants de se détendre, se calmer, d'être dans un état d'esprit propice à la concentration et à la mémorisation même lorsque les crispations, les émotions, les empêchent d'être attentifs et concentrés.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Créer une relation adulte-enfant propice à l'apprentissage et à l'autonomie
- Développer les facultés d'écoute et de concentration chez l'enfant
- Permettre à l'enfant d'exprimer les tensions, la fatigue et les peurs
- Accompagner l'enfant dans l'appropriation de ses émotions
- Développer l'estime de soi de l'enfant et son autonomie avec le concept des « états d'esprits »
- Pacifier les échanges

## **CONTENU**

- Méditation et exercices de pleine conscience
- Exercices de respiration : apaiser la respiration, décharger les tensions par la respiration
- Exercices de posture physique : s'ancrer, fluidifier le mouvement
- Visualisation : découvrir les éléments et les couleurs de base
- Centrage
- L'écoute de l'enfant
- La communication avec l'enfant

## **DOCUMENTATION**

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.

Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.



## ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun. Cet outil d'évaluation permettra de bénéficier d'un retour sur le contenu, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé et le style d'animation.

## EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

## INTERVENANTE

Yolaine de Brichambaut, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

## LIEU

A Balma, l'adresse exacte vous sera donnée lors de votre inscription.

### MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :  
Pour les particuliers : 110 € pour les deux jours de formation.  
L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.  
Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2019.  
Tarifs professionnels, nous contacter.
- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.