



ATELIER DE RENFORCEMENT DES COMPETENCES RELATIONNELLES PAR LES PRATIQUES CORPORELLES

Contexte :

Les professionnels de la petite enfance sont soumis à des tensions tout au long de la journée : dans la relation aux enfants, dans une forte intensité sonore, dans des moments de sollicitations multiples, etc.

Bien que naturel, **le stress et les tensions peuvent au-delà d'une certaine dose devenir néfastes pour la santé** et avoir des répercussions tant sur le plan psychique que physique.

Une démarche de prévention est donc à privilégier et l'atelier ici proposé a pour objectif principal de fournir à chacun des participants « une boîte à outils » leur permettant de **mieux gérer les situations ou états de tension rencontrés dans leur quotidien** sur le plan professionnel et **de transmettre des outils aux enfants accueillis.**

La tension des uns nourrit parfois celle des autres. C'est la raison pour laquelle il peut être intéressant de savoir également transmettre des "clés", des outils, des éléments modérateurs de stress pour les plus petits.

La détente s'apprend, c'est une des conditions essentielles au bien-être des enfants, à leur santé à court et à long terme. En outre, respecter son corps, connaître ses limites, **apprendre à reconnaître et gérer ses émotions ou encore savoir se ressourcer sont des bases essentielles pour permettre à l'enfant d'avoir confiance en lui.**

Public : Tous professionnels de la petite enfance (exerçant en EAJE, centres sociaux, RAM, associations, etc.) souhaitant limiter leur stress et celui des enfants dont ils ont la responsabilité.

Durée : 1 jour

Dates : 6 octobre 2011

Lieu : Lyon

Objectifs de la formation :

ACQUISITION DE SAVOIRS-ETRE A FINALITE PROFESSIONNELLE

L'atelier va contribuer plus précisément à :

- atténuer les tensions nerveuses et musculaires pour favoriser une meilleure récupération physique et mentale,
- améliorer sa concentration, son attention, sa persévérance,
- prendre confiance en soi,
- repérer les signaux d'alarme de son corps et réagir en fonction,
- exprimer ses sensations, à nommer et accueillir ses émotions.

Programme :

MATIN

1) Des apports théoriques sur le stress

- ses causes,
- ses conséquences,
- ses manifestations.

2) Des techniques corporelles

Des exercices de relaxation dynamique seront proposés issus de la sophrologie.

Simple et naturels, ils créent rapidement des nouveaux automatismes basés sur le contrôle de soi. Grâce au calme, à la détente, à l'imagerie positive, on génère des réponses plus saines face aux multiples agressions quotidiennes.

Ils ont pour but de permettre une détente musculaire et psychique, de se relaxer, de diminuer les tensions.

Les capacités de concentration, d'association d'idées et de mémorisation sont aussi largement améliorées par le relâchement musculaire. Plus attentif à soi-même, on est davantage ancré dans le présent et cela évite la "ruminantion mentale".

APRES-MIDI

Transmission de techniques à mettre en œuvre avec de jeunes enfants pour agrémenter les outils professionnels mobilisés dans la relation aux plus petits.

Démarche pédagogique : Pédagogie basée sur des apports théoriques, des échanges en petits groupes, des mises en situations concrètes.

L'organisation et le contenu de l'atelier évolueront en fonction des besoins et demande des participants.

Tous les exercices proposés lors des séances pourront être repris facilement à la maison, au travail, en s'accordant quelques instants dans sa journée.

Afin d'approfondir cette pratique, d'autres ateliers pourront éventuellement être mis en place.

Intervenante :

Céline MAUBOUSSIN, Educatrice spécialisée, ancienne directrice de crèche, sophrologue. Elle anime également des ateliers de communication envers les parents et professionnels. Son activité de formation s'inscrit essentiellement dans le champ de la petite enfance.

Tarif : 100€ la journée (+40 euros d'adhésion structure ou + 10 euros individuel).

Modalités

- 15 personnes maximum par stage. Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée. Lorsque le quota d'inscriptions est atteint sur une formation, une liste d'attente vous permet une préinscription prioritaire et automatique sur la session suivante.
- En cas de désistement moins de 8 jours avant le début du stage, 100 % des frais sont retenus.
- Aides Alcool se réserve le droit d'annuler ou de reporter cette formation si le nombre d'inscrits est insuffisant 8 jours avant la date de début de la formation.
- Une attestation de présence individuelle est émise à l'issue du stage.
- Attention : le coût des repas n'est pas intégré au tarif des formations.

Renseignements

Anne-Louise NESME

alnesme@aidesalcool.org

Inscriptions

Laurence MERCIER

lmercier@aidesalcool.org

AIDES ALCOOL

Tél. 04 72 41 76 98



Association Indépendante
D'Entraide Sociale

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je souhaite m'inscrire à l'atelier « **Renforcement des compétences relationnelles par les pratiques corporelles** » du **6 octobre 2011**

Inscription à titre individuel

Inscription à l'atelier (100 €) + Adhésion (10 €*) / Déjà Adhérent

Inscription à titre professionnel

Inscription à l'atelier (100 €) + Adhésion (40 €) / Déjà Adhérent

L'Adhésion obligatoire est à régler lors de la première inscription et valable une année.
Pour tout complément d'informations, vous pouvez contacter Laurence MERCIER au 04 72 41 76 98.

Nom, prénom :

Profession :

Structure :

Adresse :

Téléphone :

Fax :

E-mail :

Merci de bien vouloir nous retourner par courrier ce bulletin d'inscription accompagné d'un chèque de règlement (encaissé à l'issue de la formation) ou d'un bon de commande/ordre de service (si le règlement est effectué par virement).
Votre inscription sera effective à la réception de ces deux éléments.
Une convention de formation vous sera alors adressée.

Bulletin à retourner à :
AIDES Alcool – Laurence MERCIER
9 quai Jean Moulin
69001 Lyon
lmercier@aidesalcool.org

* Etudiants, demandeurs d'emploi, allocataires RMI : 2 €