

Référence	MISR2018
Durée	14 heures
Pédagogie	<ul style="list-style-type: none"> - Mises en situation - Etudes de cas - Jeux de rôles - Jeux pédagogiques - Supports audios et vidéos
Public Visé	Assistants(es) maternels(les) et salariés du particulier employeur
Animateur / Formateur	Stéphanie Albert
Prérequis	Aucun
Lieu	Dans nos locaux ou sur site

1 Objectifs / Finalités

- Situer la notion de stress dans le contexte de l'activité
- Permettre de gérer au quotidien les influences négatives du stress
- Pratiquer les exercices de relaxation dans le quotidien

2 Thématiques

Séquence 1 : Etat des lieux et connaissances

- Présentation
- Echanges et partages sur la notion de stress

Séquence 2 : Comprendre les principales caractéristiques du stress

- Définition des différents types de stress
- Identifier les réactions, les causes, les manifestations
- Prendre conscience des effets du stress
- Expérimenter une séance de relaxation

Séquence 3 : Comprendre et agir différemment face au stress

- Repérer et comprendre les influences négatives du stress par des mises en situation
- Séance de relaxation

Séquence 4 : Comprendre le fonctionnement du lâcher-prise

- Les muscles et le tonus musculaire chez l'enfant
- A quoi sert la relaxation ?
- Comprendre le système nerveux
- Pratique des exercices de respiration
- Identifier les différents états de conscience de l'enfant

Séquence 5 : Se connaître, définition de la confiance en soi

- Définition des notions de la séquence
- Se connaître, estime de soi, confiance en soi
- Apprendre les différentes techniques de relaxation utilisables au quotidien
- Mise en pratique et intégration
- Séance de relaxation

Séquence 6 : Mise en pratique et connaissance des différentes techniques de relaxation, la confiance en soi

- Intégrer ces techniques aux activités des enfants
- Mise en pratique de la confiance en soi
- Mise en pratique des exercices de relaxation
- Séance de relaxation

3

Evaluations

- Evaluation pratique au début de chaque séquence
- Evaluation théorique et pratique en fin de stage