

# Les Formations ANTHEA

## Stage de formation **Professionnels, Prenez soin de vous !**

### **Formation proposée en intra**

**Nom du formateur :** Chantal Medjani, psychomotricienne, EJE

**Public visé :** Professionnels de la petite enfance

**Pré requis :** Toutes qualifications petite enfance

**Tarif :** Nous consulter

Le travail auprès des enfants nous sollicite au niveau émotionnel, corporel et mental.

Comment continuer à exercer ce métier sans "s'user" ?

A partir du concept d'unité et d'interdépendance entre le corps, « le mental » et les émotions, nous verrons comment mettre en place des postures et attitudes adaptées, tout en préservant le plaisir d'accompagner, "ici et maintenant", ces enfants qui nous sont confiés.

### **Objectifs de la formation**

Il s'agit, de prendre le temps de se mettre à l'écoute de soi, pour comprendre les liens entre « notre corps, notre tête et notre cœur ».

Les exercices moteurs, et les mises en situation, nous permettront d'illustrer ces liens et de nous mobiliser.

Ainsi, nous pourrions dynamiser, ou redynamiser, nos postures et attitudes auprès des enfants.

### **Programme**

#### **1<sup>er</sup> jour :**

L'unité « corps-mental-émotions » définition et conséquences, dans notre quotidien et au travail.

#### Au niveau du corps :

- La mobilité du bassin

Plier les genoux

L'importance des appuis

Auto-massage du pied.

- La respiration : les 4 temps de la respiration complète.

Respiration et efforts.

- Mobilité des épaules

Auto-massage de la nuque.

Par 2, massage des épaules et du dos, avec la balle de tennis, au travers du vêtement.

(Ces massages sont des massages bien-être, non thérapeutiques)

#### Applications aux situations :

- Comment prendre, porter et déposer l'enfant, en préservant son dos
- Le change
- Le repas

#### **2<sup>ème</sup> jour :**

Au niveau des émotions : A partir de « jeux de rôles » :

- réflexion autour de l'impression et l'expression.
- Distinguer les faits et ce que les faits me donnent à vivre.
- Exprimer ce que je ressens en utilisant le « je ».
- Repérer l'émotion et le ressenti de l'enfant et le reformuler avec des mots simples et « justes ».

Au niveau du « mental » :

Prendre conscience des représentations qui, peut-être, nous « usent » au travail.  
L'importance de l'intention, et comment l'utiliser.

**Conclusion et synthèse**

Reprise des différentes notions abordées.  
Approfondissement de certaines en fonction des demandes.

**Outils pédagogiques**

Le mouvement ; auto-massages ; par 2, massage au travers du vêtement ; mises en situation.

**Merci de penser à :**

- Une tenue souple et confortable permettant aisément le mouvement,
- Des chaussons et/ ou chaussettes anti-dérapantes.
- Huile de massage ou crème pour les mains, le corps etc...