

OUTILS PÉDAGOGIQUES

DÉCOUVERTE DU QI-GONG

Public : Tout professionnel de la petite enfance

Durée : 1 journée ½, soit 10h30

Intervenant(s) : Karine PERGHER

Diplômée d'Etat Educatrice de Jeunes Enfants, Assistante Maternelle pendant 13 ans, elle a une connaissance certaine des enfants, de leurs besoins mais aussi des réalités, difficultés du métier des professionnels de la Petite Enfance.

Pratique le Qi-Gong depuis 10 ans de façon assidue pour elle-même et participe à de nombreux ateliers d'approfondissement de la pratique.

Date(s) et lieu(x) : ANGLET – BAYONNE

- Samedi 14 Novembre (9h-12h30)
- Samedi 21 Novembre (10h-12h30)
- Samedi 05 Décembre (10h-12h30)
- Mardi 08 Décembre (9h-11h) ou
Mardi 15 Décembre (9h-11h)

Tarif : 450€

Méthodes pédagogiques :

- Evaluation des connaissances et/ou des pratiques au démarrage et à l'issue de la formation
- Apports de connaissances quant à la découverte de l'activité proposée
- Visionnage de vidéos / Utilisation d'un support audio
- Utilisation de techniques de relaxation propres à la discipline du Qi-Gong
- Mise en situation et expérimentation par un retour en situation de travail
- Analyse de la mise en œuvre de la technique (présentation aux enfants, expérimentation, effets, bienfaits)
- Remise d'un support CD

DESCRIPTION

Cette découverte vous permettra d'être en capacité de trouver par vous-même des solutions pour vous détendre et vous ressourcer simplement et rapidement. Ainsi, vous serez en capacité d'accueillir plus facilement une journée de travail éprouvante en prenant plus de recul et en utilisant des techniques de relaxation. La découverte de ces quelques techniques vous offrira la possibilité de proposer aux enfants un temps de relaxation dont ils pourront également se saisir pour s'apaiser.

OBJECTIFS

- Connaître les notions de base du QI GONG (signification, origine et impact sur le bien être au quotidien)
- Connaître quelques techniques simples et essentielles de cette discipline
- Comprendre l'impact du QI GONG sur tous les niveaux de l'être
- Savoir utiliser le QI GONG seul et en équipe au quotidien
- Proposer aux enfants un atelier de relaxation grâce aux techniques acquises
- Optimiser l'accueil des enfants et des familles par la découverte d'un art de vivre



DEFI

Les Terrasses de l'Avenue Bât A
54 Avenue de Bayonne – 64600 ANGLET



Karine TARRAUD

Coordinatrice & Formatrice DEFI
06 32 15 67 71 – coordo@ofdefi.fr

PROGRAMME

Prérequis : aucun

- I. Notions initiales**
 - S'ancrer et bien se positionner
 - Prendre conscience de sa respiration
 - Accueillir un temps calme
- II. Les étapes de l'apaisement**
 - Vivre l'instant présent
 - Lâcher prise
 - Connaître son corps
 - Gestes adaptés, libérateurs de tensions (automassage)
- III. Approche de la gymnastique chinoise**
 - Mouvements lents sans effort musculaire (gymnastique douce)
 - Principe fondateur de la médecine préventive chinoise
 - Intérêt pour les adultes et les enfants
 - Les conditions favorables et défavorables
- IV. Mise en œuvre**
 - Réflexion autour des moyens à se donner en structure et/ou à domicile pour améliorer sa qualité relationnelle avec soi et avec les autres (comment l'inscrire dans un projet de vie en structure)
 - Accompagnement à la mise en place d'un espace calme propice à la pratique des techniques
 - Proposer aux enfants un atelier de relaxation à partir des techniques apprises
 - Partager avec les familles cette approche professionnelle, cet art d'utiliser notre élan vital

EVALUATION DES APPORTS DE FORMATION

- Questionnaire d'évaluation des apports théoriques sur la discipline
- Vérification de l'acquisition des techniques par la mise en situation
- QCM en cours de formation pour vérification de l'intégration des étapes et bonnes conditions de mise en œuvre
- Evaluation de la mise en œuvre en situation de travail



DEFI
Les Terrasses de l'Avenue Bât A
54 Avenue de Bayonne – 64600 ANGLET



Karine TARRAUD
Coordinatrice & Formatrice DEFI
06 32 15 67 71 – coordo@ofdefi.fr