



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION MIEUX COMMUNIQUER AVEC SON ENFANT A TRAVERS L'ART ET LE MOUVEMENT

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour mieux communiquer avec son enfant.

Contenu & durée

- 3 modules

- Environ 10 heures
- 100 % distanciel

Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation est composée de **3 modules** qui comportent :

- **Des exercices artistiques empruntés à l'art-thérapie** pour améliorer la confiance et l'estime de soi grâce à l'apprentissage et la pratique d'activités créatives, tout en favorisant l'expression des émotions de l'enfant pour mieux dénouer ses peurs et appréhender le quotidien.
- **Des exercices psychocorporels** issus d'une méthode qui ouvre des portes pour un meilleur apprentissage (une meilleure compréhension globale, plus de concentration et d'organisation avec plus de détente et de participation),
- Et **des méthodes d'apprentissage pour construire des « contes à grandir »** afin d'accompagner les enfants à mieux accueillir puis dépasser leurs problématiques.
Il convient d'insister sur le caractère ludique de ces activités avant de les proposer aux enfants, car elles constituent de réels atouts en matière de développement personnel. Les exercices psychocorporels s'adressent principalement aux enfants de 4 à 10 ans, bien que la plupart des activités puissent être proposées jusqu'à 12 ans et plus.

Les enfants sont de fantastiques explorateurs qui s'émerveillent de tout et font de tout un monde onirique. Les enfants utilisent leur imagination comme un trésor, il s'agit d'une ressource intérieure inépuisable pour s'amuser et pour grandir.

Et puisque le jeu est fondateur de l'univers de l'enfant et que la créativité doit être stimulée, nous avons choisi de mêler des activités empruntées principalement à l'art-thérapie et à la kinésiologie (« le mouvement clé de l'apprentissage » Paul Dennison) avec des exercices empruntés à l'art-thérapie. Le tout, filmé et/ou illustré par des enfants de 8 à 12 ans. Les étapes de l'apprentissage sont directement liées au développement du mouvement chez l'enfant. Les blocages découlent du manque de mouvement.

Grâce à des processus créatifs, les enfants peuvent puiser dans leurs ressources et en apprendre de nouvelles pour faire face à diverses problématiques. C'est pourquoi nous avons choisi d'ajouter des exercices qui visent à stimuler la créativité de l'enfant qui apprend à mieux se connaître et à développer une certaine autonomie.

À travers les gestes autour des arts plastiques (colorier, peindre, écrire, coller, créer, suivre une consigne, s'organiser, etc.), l'enfant développe plus de confiance et peut affirmer pleinement sa personnalité en exprimant ses pensées et ses sentiments, tout en améliorant sa motricité et en divertissant son esprit.

Le jeu, le plaisir, les idées, l'expérimentation constituent les principaux piliers des activités de ce cahier d'expression créatrice. L'enjeu n'est pas le dessin, c'est-à-dire l'esthétique des créations ni même l'originalité des œuvres, et encore moins le niveau de difficulté des exercices

psychocorporels proposés, mais **ce qui va permettre à l'enfant d'être dit, transmis et d'en faire quelque chose de constructif et vecteur de bien-être.**

Le but du développement personnel n'est-il pas de nous donner des compétences pour vivre mieux ? Pour cette raison, les objectifs de ces trois modules sont multiples :

- **Développer la créativité de l'enfant à travers des exercices d'art-thérapie** pour lui offrir un espace dans lequel il va pouvoir valoriser son potentiel créatif, rencontrer sa nature profonde, s'exprimer et retranscrire ses états, se familiariser avec les émotions, poser des mots dessus, y mettre des formes, des couleurs et les transformer ;
- **Prendre conscience que le corps s'exprime en explorant son intériorité.** Pour ce faire, l'enfant va s'offrir des moments pour se poser, faire un retour sur soi, apprendre à bien respirer, prendre le temps de se concentrer, apprendre à s'observer et surtout se sentir bien. Que ce soit à travers la respiration qui renseigne l'enfant sur ses émotions et l'aide à s'apaiser et mieux se concentrer ; les images qui donnent un sens aux mouvements (*par exemple « faire le chat qui s'étire »*) ou les postures qui permettent de prendre soin de son corps et d'avoir un meilleur ancrage. Toutes ces pratiques participent à avoir une autre vision du corps que celle véhiculée par la performance. Vous découvrirez une mine d'informations qui mettent en exergue l'importance du mouvement et des émotions dans le fonctionnement cérébral.

L'éventail des techniques artistiques proposées dans les modules d'expression créatrice est riche. Le dessin est souvent au cœur des exercices proposés, car c'est le mode d'expression que l'enfant privilégie naturellement. En hypnothérapie, ce mode d'expression est fréquemment proposé aux enfants.

Et parce que l'intelligence est dans le corps, nous avons sélectionné une série d'exercices psychocorporels empruntés à la kinésiologie et au yoga. Ces pratiques ont été conçues pour que les enfants apprennent à écouter leurs corps et qu'ils se dirigent vers ce qui est juste pour eux.

D'autre part, nous avons choisi de vous apprendre à inventer des histoires pour accompagner votre enfant à grandir en confiance. Le fait de créer des contes personnalisés et adaptés à ses problématiques permettra à votre enfant de grandir harmonieusement tout en s'amusant.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Exercices d'art à grandir

Nous débutons cette formation en découvrant le monde de l'expression artistique à travers des techniques d'art-thérapie. Nous abordons l'importance de l'expression artistique, processus spontané, mais complexe, à la fois moteur, cognitif et émotionnel, en soulignant l'importance d'encourager l'enfant à expérimenter n'importe quelle activité sans aucune notion d'évaluation. Dans la seconde partie de ce module, vous trouverez 16 exercices expliqués et illustrés ainsi qu'une vidéo sur l'orientation sensorielle.

- Les exercices artistiques
 - Donne vie à tes peurs
 - Dessine-moi ton problème
 - Mets ton objectif en image
 - Transforme une peur en objet
 - Peindre, découper et recoller pour créer un collage
 - Dessine dans le noir complet
 - Écrire une histoire avec des mots
 - Aménager un espace rassurant
 - Fabriquer un bâton magique
 - Personnifier sa colère
 - Peindre un tableau qui ressemble à son état physique
 - Faire le bulletin météo de ses émotions

Module 2 : Exercices psychocorporels

Dans le module 2, nous nous intéressons aux mouvements, véritables clés de l'apprentissage. Vous découvrirez une série de techniques qui ont largement fait leurs preuves pour favoriser une meilleure intégration du schéma corporel, l'autorégulation des énergies ainsi qu'une plus grande autonomie. Simples et précis, ces exercices de préparation corporelle, de respiration, de concentration, de relaxation et de visualisation peuvent être proposés sous forme de jeu, à tout

moment et en tout lieu, encadrés par les parents ou accompagnants de l'enfant. Dans la première partie, nous débutons par l'apprentissage du PACE pour mieux focaliser nos ressources sur les tâches à effectuer. Ensuite, vous verrez d'autres mouvements, majoritairement inspirés de l'édu-kinésiologie et illustrés par des photos, des titres ludiques et des explications pour mieux les retenir. Enfin, 4 vidéos viennent compléter ce module pour gagner en clarté.

- Introduction
 - Pourquoi ajouter du mouvement puisque l'intégration est naturelle ?
 - Pourquoi les enfants se « déconnectent » ?
 - Endroit & timing
- Préparez vos enfants à apprendre
 - 1re étape : la PACE
 - E = EAU/Prendre de l'énergie
 - C comme CLAIR/Les points du cerveau
 - A comme ACTIF/Le mouvement croisé
 - P comme POSITIF et PRÉSENT/La position des contacts croisés
 - 2e étape : des mouvements adaptés à certaines circonstances

Module 3 : Créer un conte personnalisé pour votre enfant

Le module 3 est exclusivement réservé aux parents. Il aborde la manière de créer des histoires personnalisées. Nous présentons des techniques particulières utilisées par des praticiens en hypnose et des professionnels de l'enfance. Nous présentons également différents supports (cartes créatives, marionnettes, figurines, etc.) pour entrer plus facilement dans le monde de l'enfant. Vous découvrirez des méthodes utilisées par des psychologues cliniciens de renom et hypnothérapeutes, vous trouverez également des histoires et des enregistrements au format MP3 pour ajouter encore plus de magie et opérer les transformations utiles au bon développement de votre enfant.

- Créer un conte intuitif
 - Choisir un héros
 - Mettre en relief une problématique
 - Offrir une solution

- Raconter l'histoire
 - Ce qu'il faut savoir avant de se lancer
 - Exemple de conte avec 4 ingrédients principaux
 - L'histoire
 - Raconter une histoire avec des cartes intuitives
 - Réaliser ses propres cartes
 - Jouer avec des figurines
 - Résoudre le problème grâce aux jouets
 - Faites-vous confiance
 - Les présentations
 - L'auteure & praticienne psychocorporelle
 - Le comédien & metteur en scène
 - Les actrices
-

À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK.





Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98