

MODULE : Prévention – Santé

Programme de formation
Gestes et postures :
prévention adultes et bien-être des jeunes enfants

Public : professionnel-les du secteur de la petite enfance ; individuels.

Capacité : 15 stagiaires

Durée : 14h

Pré-requis : tenue confortable, pas de pré-requis physiques.

Formateur: psychomotricienne et intervenante en activité physique adaptée et formatrice en santé publique et en éducation à la santé.

Introduction :

Travailler avec de jeunes enfants peut amener à contraindre notre corps à prendre de mauvaises postures, des fatigues physiques apparaissent et notre disponibilité ainsi que la justesse de notre relation avec les enfants en pâtit. Repenser nos postures et favoriser la mobilité de tout notre corps, c'est ce que cette formation vous permettra d'acquérir.

Objectifs :

- > Prévenir les problématiques physiques des adultes travaillant auprès de jeunes enfants
- > Adapter les gestes et postures des adultes pour la mise en confiance et le bien-être de l'adulte comme des jeunes enfants porté
- > Accueillir et favoriser le mouvement pour favoriser le bien-être de l'adulte et de l'enfant

Programme :

Jour 1 :

1. L'anatomie et le fonctionnement du corps de l'adulte
Repérage des demandes et besoins des enfants en fonction des situations
Gestes et postures pour s'économiser tout en mettant en place la bonne relation avec l'enfant (porter, accompagner, guider, se rapprocher / s'éloigner, donner la main, rassurer, nourrir)

Jour 2 :

1. Mise en évidence de l'impact de nos habitudes de vie sur notre santé physique et psychologique ainsi que notre environnement social
2. Trucs et astuces pour accueillir le mouvement dans nos activités quotidiennes (individuellement ou en collectivité) pour améliorer notre environnement et notre bien-être au travail.
3. Focus sur la pratique de la marche comme élément clé de prévention et de santé

Moyen pédagogiques et techniques :

- > Approche méthodologique, apports théoriques
- > Jeux de rôle, mise en situation, travail interactif
- > Echanges, débats