



Programme de formation

Relaxation des petits, temps calme et accompagnement au sommeil

70651000

Objectifs :

Temps de réflexion créatif, cette formation va vous permettre de mettre en place des activités de relaxation, ou de retour à soi, en peu de temps et avec peu de moyens. Nous verrons comment identifier les différentes dynamiques et différents tons d'un groupe d'enfants, au cours d'une journée, pour proposer des moments propices aux temps calmes. Enfin, nous nous questionnerons sur l'importance de la posture de l'adulte dans sa communication non-verbale, et paraverbale lors des temps calmes et particulièrement pour l'accompagnement au sommeil.

Public concerné et prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Qualification des intervenants :

Les compétences des intervenants choisis sont en adéquation avec la formation proposée.

Moyens pédagogiques et techniques :

Apports théoriques
Partage de pratiques et réflexion
Travaux de groupes et de sous-groupes
Ateliers de pratique

Durée, effectifs :

14 heures.
14 stagiaires.

Programme :

En Jeux de Formation

7 rue Jacques Frimot 29800 LANDERNEAU
Tél. 02.98.30.22.11 - contact@enjeuxdeformation.fr
Association au capital de € - RCS RNA W291014804 - SIRET 89265241300014 - NAF 8559A



Programme de formation

Relaxation des petits, temps calme et accompagnement au sommeil

70651000

Analyse des situations de stress dans le quotidien professionnel : chez l'adulte / chez l'enfant.
Apports théoriques et analyse des biorythmes selon l'âge (enfants et adultes) et la diversité des personnes.

Initiation à des techniques de relaxation adaptées aux tout-petits : Mouvement et relaxation.

Analyse des problématiques à l'endormissement.

Apports théoriques sur les techniques d'accompagnement à l'endormissement (contact, son, mouvement).

Initiation à des techniques de relaxation pour favoriser le sommeil : mouvement et relaxation (suite), Bercements, techniques de respiration.

Apports théoriques sur la construction d'une séance d'activité et la place du "temps calme".

Initiation à des techniques de relaxation adaptés aux tout-petits (suite) :

Yoga, Sophrologie, Massages ludiques.

Initiation à des techniques de relaxation adaptés aux tout-petits (suite) : les sons qui calment, la voix qui calme. Techniques sensorielles.

Reconnaître les liens entre accompagnement à la motricité, accompagnement émotionnel et bien-être corporel permettant la relaxation.

Construction d'une activité "temps calme" synthétisant les apports des deux jours.

Modalités d'évaluation des acquis :

L'évaluation des acquis est réalisée au début et en fin de formation.

Elle est complétée par l'appréciation de la formation à chaud du stagiaire en fin de session et à froid 3 mois après la formation.

Sanction visée :

En Jeux de Formation

7 rue Jacques Frimot 29800 LANDERNEAU

Tél. 02.98.30.22.11 - contact@enjeuxdeformation.fr

Association au capital de € - RCS RNA W291014804 - SIRET 89265241300014 - NAF 8559A



Un certificat de réalisation est remis à chaque participant.

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Crayon - Bloc Note

Délais moyens pour accéder à la formation :

L'accès aux formations est possible à tout moment de l'année, jusqu'à la veille de la dite formation, à la seule condition que tous les documents obligatoires et l'acompte ou l'accord de prise en charge par l'OPCO soient transmis à l'organisme de formation avant le début de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

En lien avec nos valeurs, notre charte d'accueil des personnes en situation de handicap, disponible sur le site internet, garantit aux personnes en situation de handicap un bon accompagnement au sein de notre organisme de formation.

Elle offre la possibilité d'accéder à la formation en ayant à disposition une offre de service lisible, la prise en compte de leurs besoins spécifiques autant que faire se peut ou tout au moins l'écoute attentive de la demande et l'orientation vers une solution adaptée.

Taux de réussite à la formation :

En lien avec la montée en compétences.

Taux de satisfaction de la formation :

90

En Jeux de Formation



**Programme de
formation**
**Relaxation des petits, temps calme et
accompagnement au sommeil**
70651000

Tarif :

540,00 €

Compétences

En Jeux de Formation

7 rue Jacques Frimot 29800 LANDERNEAU
Tél. 02.98.30.22.11 - contact@enjeuxdeformation.fr
Association au capital de € - RCS RNA W291014804 - SIRET 89265241300014 - NAF 8559A