

Relaxation et bien-être de l'enfant : pour des journées sereines au quotidien

MODALITES

Durée : 7h soit 1 jour

Date : 5 février 2026

Horaires : 9h00 - 12h30 / 13h30 - 17h00

Lieu : Au CFPPE – 1150 Boulevard Sébastien Brant, 67400 Illkirch-Graffenstaden

Public : Tous les personnels en situation d'emploi en crèche auprès d'enfants.

Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire.

Moyens d'évaluation : Evaluation des acquis des stagiaires en amont et en aval de l'action de formation de manière à visualiser leur progression et leur montée en compétence.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation / certificat de réalisation.

Intervenante et qualité : Mme KABOU Marie, éducatrice de jeunes enfants et consultante petite enfance.

OBJECTIFS

- Comprendre et identifier les besoins fondamentaux de l'enfant en matière de bien-être.
- Acquérir des outils concrets et adaptés à l'âge des enfants afin de favoriser la détente et l'apaisement.
- Expérimenter des activités ludiques et sensorimotrices facilement transposables dans les structures d'accueil.
- Être en mesure d'instaurer des moments dédiés au bien-être dans le quotidien des structures.
- Adopter une posture professionnelle bienveillante.

METHODES

- Alternance entre contenus théoriques et mises en pratiques.
- Pédagogie active et participative autour d'ateliers ludiques et de mises en situation.

PROGRAMME

1. Le bien-être de l'enfant : enjeux et besoins fondamentaux

- Les émotions de l'enfant
- Mécanismes de la « surcharge » et manifestations du stress chez le jeune enfant
- Apaisement et bien-être : définitions, notions de base

2. Créer un environnement apaisant

- Aménagement de l'espace adapté
- Importance des rituels et du langage corporel
- Prendre soin de soi en tant que professionnel

3. Jeux et activités favorisant le bien-être : initiation à la relaxation adaptée aux jeunes enfants

- Notions clefs : respiration, visualisation, ancrage
- Présentation de temps dédiés au calme, d'outils ludiques, d'activités sensoriels et séance de détente
- Comment adapter les outils à son contexte : identifier les besoins

4. Ateliers et mises en pratiques

- Jeux coopératifs, contes sensoriels
- Intégration dans le quotidien professionnel
- Élaboration d'un mini-projet d'application : mise en pratique en binômes ou petits groupes