

PROGRAMME DE FORMATION

TECHNIQUES DE SOPHRO-RELAXATION POUR LES TOUT-PETITS



DURÉE DE
FORMATION

2 jours
(14 heures)



DATE
& HORAIRES

**12/05 &
16/06 2025**
9h-12h30 / 13h30-17h



PUBLIC CONCERNÉ
& PRÉ-REQUIS

// Toute personne travaillant dans la
petite enfance

// Être volontaire

En reconnaissant la relaxation comme besoin fondamental de la petite enfance, les techniques de sophrologie permettent aux petits de se relaxer, de se sentir bien dans leur corps, de libérer des tensions et du stress mais aussi de renouveler leur énergie avec une attention plus accrue.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir la relaxation et la sophrologie comme un outil de rencontre avec les petits
- Donner des pistes et des outils à travers des jeux de relaxation
- Favoriser la détente et le retour au calme
- Mettre en place des conditions matérielles et humaines favorisant la détente
- Expérimenter la sophro-relaxation sous de multiples formes
- Être capable de créer ses propres expériences de relaxation
- Adapter les séances en fonction de l'âge de l'enfant et des moments de la journée
- Construire une séance type avec une thématique éducative

CONTENU

- Bienfaits de la sophrologie et de la relaxation pour les tout-petits
Réflexion sur les conditions de mise en place des séances
Les 3 piliers de la qualité de présence auprès des enfants
5 types de jeux et la dimension ludique en relaxation
Exemples de pratiques de détente inspirées de la sophrologie ludique
- L'éveil et le sommeil des sens: jeux de silence, jeux d'écoute
- Le corps en action ou en pause en transportant les enfants dans un monde de l'imaginaire : jeux ludiques d'étirement, jeux de calme
- Choix des comptines et de la musique de relaxation
Connaissances et pratiques de détente inspirées de la sophrologie ludique, du yoga pour enfants et la relaxation pour enfants
Techniques simples de massage bien être utilisables facilement pour obtenir la détente
Panorama des différentes méthodes applicables pour les enfants et les adolescents et le langage adapté à ce public
3 techniques de gestion du stress facilement applicable au quotidien
Construction séquences avec 3 à 4 types de jeux de relaxation et présentation par chaque stagiaire de sa séance

FINALITÉ

Être capable d'animer des courtes séquences de sophro-relaxation dans les structures petite enfance.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- **Organiser les aspects matériels d'une séance de sophro-relaxation dans sa structure**
- **Savoir être, adopter une grande qualité de présence**
- **Mettre en œuvre des jeux et situations adaptés aux petits**
- **Construire une séance en lien avec une thématique**
- **Mettre en œuvre et gérer une séance de sophro-relaxation en totalité**
- **Partager sa réflexion et analyser sa pratique**

CONTRÔLE DE L'ASSIDUITÉ

Feuilles d'émargement pour chaque demi-journée et attestation de présence à l'issue de la formation.



MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

→ MÉTHODES & SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Méthode ludique pour découvrir les différentes techniques de sophrologie
- Réflexion collective sur l'expérience professionnelle des participants et leurs difficultés. Analyse de situation en fonction du vécu des participants
- Pédagogie interactive
- Livret de formation transmis

→ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Une salle adaptée à la formation équipée d'un PC et un vidéoprojecteur
- Plateau pédagogique technique avec tapis de sol, mises en situation
- Matériel pédagogique : paperboard, diaporama



INTERVENANTE

Laetitia MERCAT

Auxiliaire puéricultrice DE ayant exercé 20 ans en crèche, maternité et en IME et candérogie pédiatrique. Sophrologue diplômée. Module spécifique Sophrologie créative et enfants. Certification professeure de Yoga.

Cette formation est réalisable en **intra-entreprise**.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS & DE LA SATISFACTION

PENDANT LA FORMATION

Évaluation des acquis sous forme de QCM (pré et post session, quizz intermédiaire)
Travail en intersession : une séquence à préparer
Questionnaire d'évaluation à remplir par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table

A L'ISSUE DE LA FORMATION

Questionnaire d'évaluation envoyé un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires

BILAN ET COMPTES RENDUS

Bilan et comptes rendus envoyés aux commanditaires de la formation

LIEU : 119 rue Boileau, 69006 Lyon

COÛT : 350 €

Organisme non soumis à la TVA

ACCESSIBILITÉ H+

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostic et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

CONTACT :

Florence Petit / fpetit@carrel.fr
Livret d'accueil sur carrel.fr

DÉLAIS D'ACCÈS

Sous 48h avant l'ouverture effective de la formation.