

# NEW Sophrologie et méditation ludique



Ce programme est à destination des professionnels petite enfance exerçant en établissement d'accueil du jeune enfant (EAJE). Il permettra aux professionnels de découvrir et d'expérimenter des ressources simples et ludiques pour accompagner et favoriser la détente des enfants. Chacun développera de nouvelles compétences pédagogiques appropriées et de nouvelles ressources personnelles et professionnelles joyeuses et ludiques bénéfiques pour tous au travail.



1 JOUR(S)  
7 HEURES



FORMAT  
PRESENTIEL

## CONTEXTE DE LA FORMATION

Cette formation répond au besoin grandissant des professionnels de nourrir leurs compétences sur l'accueil de l'enfant mais aussi de savoir se ressourcer au cours de la journée. Le contexte actuel est exigeant pour les professionnels et il est essentiel d'utiliser nos ressources psychocorporelles et de les mettre en avant afin d'aider chacun, petits et grands, à trouver plus d'équilibre. En proposant des exercices simples et ludiques (corporels et respiratoires) appropriés, nous favorisons l'expression et l'épanouissement des capacités positives de l'enfant, tout en permettant aux professionnels de bénéficier de ses effets. La sophrologie et la méditation ludique pour les enfants sont des ressources éducatives riches et précieuses, autant pour les professionnels que pour les plus petits.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ≡ Connaître les bienfaits et intérêts de la sophrologie et méditation ludique pour l'enfant et l'adulte dans un contexte professionnel
- ≡ S'approprier des techniques simples et reproductibles au quotidien
- ≡ Développer une démarche pédagogique adaptée à son contexte professionnel

## CONTENU DE LA FORMATION

- ≡ Recueil des objectifs, positionnement et questions des participants, remise du plan d'action personnalisé, pré test
- ≡ Principes de fonctionnement et pratique des outils proposés : sophrologie et méditation ludique
- ≡ Rappel théorique : besoins et fonctionnement du jeune enfant et effets sur son développement et les comportements
- ≡ Sensibilisation aux effets positifs des outils dans le quotidien professionnel
- ≡ Expérimentation de techniques simples afin de pouvoir les utiliser sur le terrain et les lier aux compétences des professionnels
- ≡ Construction en petits groupes de séquences et animation
- ≡ Axes d'amélioration individuels et collectifs
- ≡ Synthèse et conclusion, post- test et questionnaire de satisfaction

## MODALITÉS DE LA FORMATION

- ≡ **Méthodes** : Pédagogie active intégrant des apports théoriques et des pratiques animées par la formatrice. Travail en petit groupe pour construire des séquences de sophrologie ludique et de méditation pour les enfants et les adultes, partage d'expériences.
- ≡ **Supports** d'animation : diaporama
- ≡ **Livret pédagogique** intégrant l'ensemble du contenu de la formation, remis au format papier et/ou numérique à chaque participant.

## ÉLÉMENTS D'ÉVALUATION ET DE TRAÇABILITÉ

- ≡ Pré et Post test
- ≡ Feuille d'émergence
- ≡ Attestation de fin de formation
- ≡ Grille de suivi de l'amélioration de la pratique (PAP)

## CONCEPTEUR(S)

Éducatrice de jeunes enfants, formatrice, auteure et conférencière spécialisée dans l'accompagnement des émotions et du stress. Auteure et illustratrice de 6 livres aux éditions Solar et aux éditions Le Souffle d'Or.

## INTERVENANT(S)

Formatrice spécialisée dans l'accompagnement des émotions et du stress.

## PUBLICS CIBLES

Tous professionnels travaillant auprès d'enfants (Puéricultrice, IDE, EJE, Auxiliaire de puériculture, Assistant petite enfance, Assistant maternel, Psychologue...) mais également les coordinatrices petite enfance.

## PRÉREQUIS

Aucun

## TARIFS

**Intra** Nous contacter

**Inter** Nous contacter

## PROCHAINES SESSIONS

Plus d'informations :  
07 88 12 37 82  
[contact@am-dpc.fr](mailto:contact@am-dpc.fr)  
[Fiche Formation](#) (sur notre site)

## NOTE CLIENTS

4,83 / 5