



## APAISEMENT ET DISPONIBILITÉ POUR ET AUPRÈS DES ENFANTS

### OBJECTIFS

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Acquérir des techniques pour se rendre disponible auprès des enfants, quelles que soient les circonstances professionnelles.
- Prendre conscience de nos ressources intérieures pour s'apaiser et se rendre disponible.
- Savoir désamorcer une situation émotionnelle difficile, et prendre le recul nécessaire pour la gérer.
- Être capable de créer des moments d'apaisement au cours de la journée pour les enfants mais aussi pour moi.

### PROGRAMME

- Etre disponible : comprendre comment le stress envahit ma disponibilité et comment je peux la retrouver.
- Etre apaisé.e : identifier les ressources indispensables pour rester calme.
- La sécurité affective : définition, préalables, fondamentaux, mise en place pour moi, pour les enfants. Une base fondamentale pour éviter l'agitation sous toutes ses formes.
- L'agitation : agitation physique, mentale, cognitive ? Celle des enfants, la mienne ? Que faire de ces différentes agitations ?
- Le langage tonico-émotionnel, le stress : les neurosciences pour comprendre le fonctionnement général de l'apaisement et de la disponibilité
- Comprendre les besoins, les miens, ceux de l'enfant.
- La communication sécurisante : l'écoute, l'empathie, l'auto-empathie.
- Quels sont les préalables à la détente ?
- Expérimentation de la détente : perception de son corps, prise en compte de mes propres tensions et de celles de l'enfant.
- Apprendre des techniques, exercices spécifiques et ludiques pour moi et les enfants.
- Utilisation de ces techniques en fonction du contexte : le choix d'une activité, à quel moment ? dans quel espace ?

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation.
- Apports de connaissances, analyse de la pratique professionnelle à partir d'échanges, études de situations concrètes exercices corporels.
- Envoi d'un dossier pédagogique par mail à l'issue de la formation.
- Remise d'une attestation de formation à l'issue.

### VALIDATION

Attestation de compétences acquises.

#### DURÉE

2,5 jours

#### MODALITÉS INTRA

#### TARIFS

3600 Euros

#### DATES INTRA 2026

À tout moment.

- Contactez-nous

#### PUBLIC

Tout professionnel de la Petite Enfance

#### PRÉREQUIS

Aucun

#### INTERVENANT.ES

Psychomotricienne

#### ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

#### LIEN DE LA FORMATION



[ou cliquez ici](#)