Au pays des rêves : les clefs d'un bon sommeil pour les jeunes enfants

Le sommeil joue un rôle fondamental dans le développement global des jeunes enfants,

influençant leur croissance, leur santé mentale et leur comportement au quotidien.

Cependant, chaque enfant a des besoins et des rythmes de sommeil différents et il n'est pas rare que les professionnels de la petite enfance se retrouvent face à des défis pour accompagner les enfants
vers un sommeil apaisé et régulier en collectivité.

Objectif(s)

- Fournir aux professionnels les clés essentielles pour favoriser le sommeil des jeunes enfants accueillis.
- Comprendre les bases du sommeil chez les jeunes enfants et ses spécificités.
- Identifier les facteurs clés favorisant un bon sommeil dans un environnement de collectif.
- Expérimenter des pratiques bienveillantes et apaisantes pour accompagner l'enfant vers le sommeil.
- Savoir adapter l'aménagement des espaces et les routines en fonction des besoins individuels

Le + de la formation

La formation inclut un atelier sur l'aménagement de l'espace sommeil, l'élaboration d'un plan d'action collectif et des techniques concrètes d'accompagnement au sommeil.

Public concerné et pré-requis

- Les professionnels des établissements d'accueil du jeune enfant

Prérequis :

- Travailler en établissement d'accueil du jeune enfant
- Pour les formations en téléformation : avoir une tablette ou un ordinateur pour garantir une optimisation efficace du déroulement de la formation.

Contenus

- Comprendre le sommeil de l'enfant : phases et cycles, besoins physiologiques, rôle dans le développement physique et psychique
- Les facteurs influençant le sommeil des jeunes enfants : rythme de chaque enfant, impact de
- l'environnement physique et psychique, routines/repères/rituels
- Les approches bienveillantes pour favoriser le sommeil : techniques d'accompagnement au sommeil, gestion des endormissements et réveils, réduction de l'anxiété
- Adaptation de ses pratiques pour répondre aux besoins individuels

Financement

Pour connaître les possibilités de prise en charge de votre formation, rapprochez-vous de votre service RH ou de votre OPCO (OPCO EP, OPCO Uniformation ou OPCO Santé).
Notre équipe peut également vous accompagner dans vos démarches de demande de financement.

Pourquoi choisir Planète Enfance ?

Planète Enfance propose des formations spécialisées à destination des professionnels de la petite enfance, s'appuyant sur une pédagogie active, des contenus actualisés et une approche bienveillante. L'objectif est de développer des compétences opérationnelles, directement mobilisables dans les situations professionnelles du quotidien.

Prochaines sessions

Durée : 7 heures **Jours :** 1 jour

Tarif : Contactez-nous pour avoir un devis sur mesure

Consulter les dates et villes

A la demande

Durée : 7 heures **Jours :** 1 jour

Tarif : Contactez-nous pour avoir un devis sur mesure

Demande de devis

Demande de contact
Demande de devis
Demande d'inscription

Sessions

Mis a jour le 20/11/2026

Departement Departement	**Ville** Ville	**Date**	**Inscription**
Bas-Rhin_(67)	Strasbourg	Le vendredi 9 juillet 2027	S'inscrire
Téléformation (à distance)	Téléformation	Les mercredis 6 et 13 octobre 2027, 2 demi journées	S'inscrire

Vous ne trouvez pas la date / formation qui vous convient, contactez-nous pour monter la session.

Dernière modification le 20 novembre 2026 à 15h03

---

139 Av. Jean Jaurès, 75019 Paris
A votre écoute au 01 49 88 43 69
contact@planete-enfance.com