

S'amuser pour se détendre : accompagner le calme et l'attention par le jeu

À l'école comme en accueil périscolaire, les enfants sont confrontés à de nombreuses sollicitations cognitives, émotionnelles et relationnelles. Les transitions, les temps collectifs, les conflits ou encore la fatigue peuvent avoir un impact sur leur **disponibilité, leur concentration et leur capacité à gérer leurs émotions**. Les professionnels disposent d'un rôle essentiel pour accompagner ces moments en proposant des outils simples favorisant le retour au calme, l'attention et le bien-être. Cette formation permet de découvrir des pratiques de relaxation ludique facilement mobilisables auprès des enfants de 3 à 11 ans, dans le respect de leur développement et des réalités du terrain.

Objectif(s)

Permettre aux professionnels d'utiliser des outils de relaxation ludique pour accompagner les enfants dans la régulation de leurs émotions, favoriser leur attention et instaurer un climat propice aux apprentissages et à la vie collective.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les liens entre les émotions, le corps, l'attention et les apprentissages chez les enfants de 3 à 11 ans
- Expérimenter des outils de relaxation ludique favorisant le retour au calme, la concentration et la gestion des émotions
- Intégrer des rituels et des activités de régulation adaptés aux différents temps de la journée scolaire et périscolaire

Le + de la formation

Une formation concrète qui permet aux professionnels de repartir avec une boîte à outils immédiatement mobilisable pour favoriser l'attention, apaiser les tensions et soutenir le bien-être des enfants au quotidien.

Public concerné et pré-requis

- Professionnels des établissements scolaires et périscolaires

Prérequis :

- Travailler en établissement scolaire ou périscolaire

Contenus

- Les émotions, le stress et les mécanismes de régulation
- Le développement de l'attention et des fonctions exécutives
- Les techniques de relaxation ludique et de respiration
- Les jeux corporels et les médiations sensorielles
- Les rituels de retour au calme et les transitions
- La posture du professionnel dans l'accompagnement émotionnel

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 l'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.

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](#)

Dernière modification le 25 août 2026 à 11h37

