S’amuser pour se détendre : outils de relaxation ludique pour favoriser l’attention et les émotions de l’enfant

Dans un quotidien souvent rythmé par des temps collectifs, des transitions fréquentes et des sollicitations multiples, les jeunes enfants peuvent rencontrer des difficultés à gérer leurs émotions, à se concentrer ou à retrouver un état de calme.
Les professionnels de la petite enfance ont un rôle clé pour accompagner ces temps de régulation. Disposer d’outils simples, concrets et ludiques permet de soutenir le bien-être des enfants tout en favorisant leur développement émotionnel et attentionnel.
Cette formation propose d’explorer des pratiques de relaxation ludique (jeux de respiration, visualisation, mouvements, rituels apaisants) facilement intégrables au quotidien en structure, sans prérequis technique spécifique.

Objectif(s)

S’approprier des outils de relaxation ludique pour accompagner les jeunes enfants dans la gestion de leurs émotions, le retour au calme et le développement de leur attention.

- Comprendre les liens entre corps, émotions et attention chez le jeune enfant.
- Expérimenter des techniques simples de relaxation adaptées au jeune enfant.
- Concevoir et animer des activités ludiques favorisant le calme et la concentration.
- Intégrer des rituels de relaxation dans les différents temps de la journée en structure.

Le + de la formation

Une approche 100 % concrète et ludique, immédiatement transférable au quotidien, avec des outils simples ne nécessitant aucun matériel spécifique.

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

- Compréhension des besoins de régulation émotionnelle et attentionnelle du jeune enfant
- Découverte de techniques de relaxation ludique : respiration, relâchement corporel, visualisation
- Expérimentation de jeux et activités favorisant le retour au calme et la concentration
- Utilisation du corps, du mouvement et du rythme comme outils de régulation
- Intégration de rituels simples dans les temps clés du quotidien (accueil, transitions, sieste)
- Adaptation des pratiques selon l'âge et les besoins des enfants
- Aménagement d'un environnement propice à l'apaisement

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**
Loiret (45)	Orléans	Le mercredi 13 janvier 2027	S'inscrire
Paris (75)	Paris	Le vendredi 15 octobre 2027	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 14h49

---

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