

Sophrologie et petite enfance



Sophrologie et petite enfance



Sanction de la formation/Diplôme préparé

Non diplômant/non certifiant

Formation professionnelle continue courte



Publics et objectifs

• **Public concerné:** Professionnel(le)(s) des établissements

d'accueil du jeune enfant

• **Objectifs:** - Comprendre ce qu'est la sophrologie pour soi et

pour les enfants

- Prendre conscience de ses émotions et apprendre à les gérer

- Maîtriser les outils essentiels de sophrologie

- Appliquer les techniques de base au quotidien, pour soi et pour

les enfants



UFA - CFPC
Costa de Beauregard

LAP Costa de Beauregard

Coordonnées

340 rue Costa de Beauregard

73000 - CHAMBÉRY

04 79 33 44 22

chambery@cneap.fr

<https://www.fondationdubocage.org/>

Lieu de formation

CFPC Costa de Beauregard

122 Chemin de la Cardinière

73000 - Chambéry

Contacts

Contact de la formation

Béatrice LACKS

beatrice.lacks@bocage.cneap.fr

04 79 33 44 22

Référent handicap

Lucie MARTIN

lucie.martin@bocage.cneap.fr

07 85 29 25 32



(siège régional)

4, rue de l'Oratoire

69330 CALUIRE ET CUIRE

contact@akteap.cneap.fr

www.akteap.fr

Association loi 1901

N° SIRET: 50304921500026

N° UAI: 0693764S

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84 69 17362 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



Dates et cycle de la formation

- **Date de début:** 31/03/2026
- **Date de fin:** 02/06/2026
- **Remarque dates:** Jour 1 mardi 31/03/2026 (7h)
Jour 2 mardi 02/06/2026 (7h)
- **Aménagement PSH durée de la formation:** Adaptations pédagogiques et aménagements spécifiques possible pour les personnes en situation de handicap (PSH).



Rythme et durée

- **Durée en heures de formation:** 14
- **Durée en heure quotidienne:** 7
- **Horaires:** 8h30 - 9h00 accueil
9h00 - 12h00 Formation
12h00-13h00 pause repas
13h00 - 17h00 formation



Prérequis

Aucun



Modalités de la formation

- **Modalité:** Formation en présentiel
- **Lieu(x) de la formation:** Entrée lieu de formation au 122 chemin de la Cardinière 73000 CHAMBERY



Contenu de la formation

Jour 1 – Découverte de la sophrologie

Matin : Comprendre et s'initier

- o Présentation de la sophrologie : origines, principes, champs d'application
- o Comprendre la sophrologie pour soi et pour les enfants
- o Initiation : exercices simples pour "savoir se relaxer"

Après-midi : Les outils fondamentaux

- o Relaxation dynamique
- o L'importance de la respiration
- o Atelier pratique : Prendre conscience de son corps o Lâcher-prise et gestion des émotions

Jour 2 – Approfondissement et mise en pratique

Matin : Gérer le stress et les émotions

- o Le stress : Origine, manifestations et outils pour le gérer
- o Exercices pratiques pour soi : Relaxation, respiration, visualisation, ...
- o Adaptation pour les enfants : Jeux de respiration, relaxation ludique, ...

Après-midi : Application et transmission

- o Révisions des outils de base
- o PNL (Programmation Neurolinguistique)
- o Construire sa "boîte à outils"
- o Atelier pratique : Proposer une séance courte adaptée aux enfants
- o Synthèse et plan d'action personnel



Modalités d'évaluation et sanction de la formation

- **Modalités d'évaluation:** Évaluation orale des acquis des stagiaires tout au long de la formation
Questionnaire ou une mise en situation
Auto-évaluation des acquis et de leur transférabilité à échéance de 3 mois



Méthodes mobilisées

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
Utilisation de supports visuels et fiches pratiques.



Modalités et délai d'admission

- **Conditions d'accès:** -



Modalités financières

Une prise en charge auprès de votre OPCO peut être demandée. Pour plus d'informations nous contacter.

- **Coût de la formation (net de taxes):** 360 €



Les + de la formation

Engagements et partenariats:

-



Accès et accessibilité P.S.H

- **Accès par transport:**

- TRAIN : Gare SNCF Chambéry Challe les eaux. À 15 min à pied de la gare
- BUS : Synchro bus ligne C arrêt Bocage. Application dédié avec achat de billet
- VELO : Stationnement disponible hors établissement
- VOITURE : Pas de place de stationnement disponible dans l'établissement

- **Accessibilité P.S.H des locaux:** Oui totale