



CULTIVER LE BIEN-ÊTRE À TRAVERS LE RESPECT DES RYTHMES DE SOMMEIL

Cette journée pédagogique propose aux professionnel·les de la petite enfance de mieux comprendre les besoins de sommeil du jeune enfant et leur impact sur son développement, son bien-être et ses comportements au quotidien. À travers une approche sensible et concrète, les participant·es seront invité·es à questionner leurs pratiques autour des temps de repos afin de favoriser un accompagnement plus ajusté, respectueux des rythmes individuels et des besoins physiologiques de chaque enfant.

Objectif de formation :

Le·la stagiaire sera en mesure d'identifier les besoins de sommeil du jeune enfant et ajuster ses pratiques afin de favoriser son bien-être, sa sécurité affective et la qualité des temps de repos en collectivité

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les besoins de sommeil du jeune enfant et leur rôle dans le développement
- Identifier les signes de fatigue et les rythmes individuels
- Ajuster l'organisation des temps de repos en fonction des besoins des enfants
- Développer une posture professionnelle respectueuse des rythmes biologiques

Savoirs :

- Le rôle du sommeil dans le développement global du bébé et de l'enfant
- Le rythme circadien, le sommeil diurne et nocturne, les différentes hormones et leurs actions
- La durée, les cycles et stades du sommeil selon les âges du nourrisson à l'enfant, le respect du rythme personnel de chaque enfant en accueil
- Les objets transitionnels et leurs rôles
- L'évolution des mouvements du bébé et de l'enfant pendant le sommeil selon les âges
- Le matériel, la literie et le linge de lit recommandés selon les âges de l'enfant
- Les conséquences et les risques encourus liés au manque de sommeil
- Les problèmes physiologiques et les pathologies qui pourraient entraver le sommeil
- Les facteurs de risque et de protection de la mort subite et inattendue du nourrisson
- Les violences éducatives ordinaires et les stéréotypes de genre liés au sommeil

Savoir-faire :

- Intégrer dans le projet d'accueil la place accordée au sommeil de l'enfant selon les âges
- Réduire les facteurs de troubles du sommeil tels que « les stimulants » et proposer un environnement favorable à « un bon sommeil », en prenant notamment en compte le besoin de sécurité de l'enfant et l'importance de la régularité dans le rythme de l'enfant
- Repérer les signes d'endormissement et respecter les repères et rituels favorisant l'endormissement, en corrélation avec ceux instaurés par la famille
- Installer l'enfant au moment du coucher dans une position adaptée à son âge et sécuritaire
- Communiquer avec l'enfant de manière adaptée et avec un vocabulaire soigneusement sélectionné sur le sommeil, le coucher et le réveil
- Réagir aux réveils de l'enfant selon qu'ils s'agissent de réveils voulus ou non voulus, naturels ou liés à des troubles du sommeil, et en respectant la singularité de chaque enfant
- Échanger quotidiennement auprès des familles et proposer si nécessaire des outils partagés tels que l'agenda du sommeil
- Ajuster l'accompagnement de l'enfant aux différents troubles du sommeil qu'il rencontre (cauchemars, terreurs nocturnes, énurésie, somnambulisme, rythmies...)

Savoir-être :

- Être patient·e et disponible
- Être attentif·ve et vigilant·e
- Faire preuve d'écoute et d'observation fine
- Être rassurant·e
- Être ouvert·e au dialogue avec les familles



Durée/Dates/Formatrice :

Durée : 1 journée – 7 heures (durée ajustable en fonction de vos besoins)

Date : La date est fixée à l'acceptation du devis et selon un calendrier en accord conjoint de la part de la structure et de Kestumdis

Depuis 2009, Kestumdis accompagne les familles et les professionnel·les de la petite enfance avec une approche unique centrée sur le respect du développement de l'enfant.

L'intervenante : Alice Piganeau, professeure des écoles, coach en éducation positive et accompagnante en sommeil de l'enfant, accompagne les professionnel·les dans la compréhension du sommeil du jeune enfant et dans la mise en place de réponses adaptées à ses besoins

Chaque formatrice intervient dans son domaine d'expertise et maîtrise pleinement les thématiques qu'elle anime grâce à son expérience de terrain, ses spécialisations et son parcours professionnel. Cette complémentarité permet de proposer des formations concrètes, actuelles et directement en lien avec les réalités du métier.



Nombre de stagiaires :

Groupe de 4 à 15 stagiaires (pour un groupe plus important, contactez-nous)

Moyens pédagogiques, techniques, organisationnels :

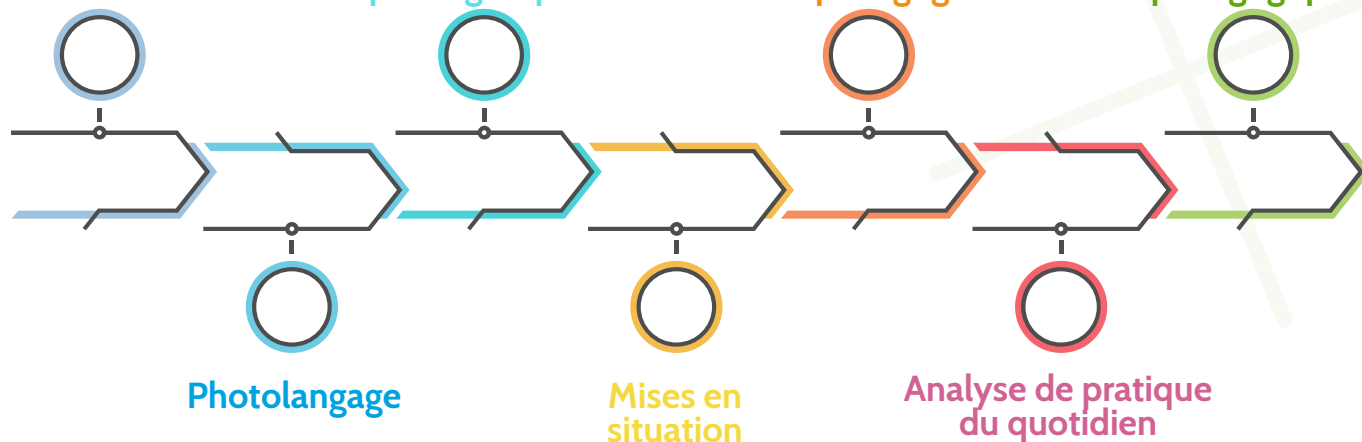
La formation s'appuie sur une pédagogie active et participative favorisant les échanges et l'expérimentation :

Apports théoriques
interactifs

Réflexion en
petits groupes

Outils de
ludopédagogie

Supports visuels et
pédagogiques



KESTUMDIS - www.kestumdis.fr - info@kestumdis.fr - 07 64 09 13 21

Siège social : 9 Rue Félix Recole – La Baraka - 31600 MURET – SARL au capital de 30000€ - SIRET 812 756 088 00025

Registre du Commerce et des Sociétés de Toulouse : 812 756 088 – APE 4791B –

TVA Intracommunautaire FR 34 812756088

Activité de formation enregistrée sous le n° 76 31 10116 31 auprès de la Préfecture de la région Occitanie



Modalités d'évaluation :

Recueil des attentes en début de formation
Échanges et activités tout au long de la journée
Auto-évaluation des acquis
Questionnaire de satisfaction en fin de formation

Accessibilité, personne en situation d'handicap :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap
Les besoins spécifiques pourront être étudiés en amont afin d'adapter les modalités d'accueil et de participation

Tarif sur devis selon :

- Nombre de stagiaires
- Lieu d'intervention
- Durée de la formation
- Besoins spécifiques de la structure

Chez Kestumdis, pas de cours magistral déconnecté de la réalité du terrain ; nous utilisons le jeu, les échanges et l'expérimentation pour favoriser un apprentissage vivant et concret.

Une salle adaptée permettant les temps de travail en groupe et les activités expérientielles sera nécessaire (avec si possible utilisation de l'extérieur)

En fin de parcours, une attestation nominative de formation est délivrée.

POUR EN SAVOIR PLUS
ET VOUS INSCRIRE

INFO@KESTUMDIS.FR
07 64 09 13 21

KESTUMDIS - www.kestumdis.fr - info@kestumdis.fr - 07 64 09 13 21

Siège social : 9 Rue Félix Recole – La Baraka - 31600 MURET – SARL au capital de 30000€ - SIRET 812 756 088 00025

Registre du Commerce et des Sociétés de Toulouse : 812 756 088 – APE 4791B –

TVA Intracommunautaire FR 34 812756088

Activité de formation enregistrée sous le n° 76 31 10116 31 auprès de la Préfecture de la région Occitanie

