



# Le sommeil de l'enfant de 0 à 5 ans

## **Présentation**

Vous êtes professionnel(le) dans le secteur de la petite enfance, de la santé ou encore dans le soutien à la parentalité.

Vous souhaitez des informations sur le sommeil du nourrisson et de l'enfant afin d'aider efficacement les familles que vous accompagnez à comprendre le sommeil de leur enfant.

NB : cette formation n'a pas pour but de vous former à être consultant(e) en sommeil.

## **Description**

- Physiologie du sommeil
- Développement de l'enfant
- Théorie de l'attachement
- Pleur et stress
- Troubles du sommeil et parasomnies = prévalence, causes et solutions possibles
- Notion d'habitude

Cette formation interactive est limitée à 6 personnes pour vous permettre des échanges de qualité, de poser vos questions et repartir avec toutes les informations dont vous avez besoin !

## **Objectifs pédagogiques**

Acquérir l'ensemble des connaissances nécessaires et spécifiques sur le sommeil de l'enfant pour pouvoir aider et soutenir les parents face aux difficultés rencontrées.

Utiliser la théorie de l'attachement comme outil de lecture des situations rencontrées dans son contexte professionnel.

Conseiller ponctuellement une famille : savoir analyser, identifier la problématique, argumenter, apporter des éléments d'observation, de réflexion, de changement de comportements et l'accompagner vers une orientation médicale si nécessaire.

## **Catégorie et but**

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation et a notamment pour objet de favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'insertion professionnelle, à l'acquisition d'une qualification plus élevée ou encore de favoriser la mobilité professionnelle.





# Le sommeil de l'enfant de 0 à 5 ans

## **Public visé**

Disposer d'au moins une expérience professionnelle dans le secteur de la petite enfance, de la parentalité, périnatalité ou de la santé ou confrontés à des problématiques liées au sommeil de l'enfant.

## **Prérequis**

Aucun prérequis n'est nécessaire.

## **Effectif**

Formation limitée à 6 professionnel(les).

## **Durée et horaires de la formation**

21h sur 3 journées (9h-17h avec 1h de pause déjeuner)

Dates : 16, 17 janvier et 21 février 2022

Format de la session : la formation se déroule en distanciel via visioconférence en groupe (Zoom)

## **Tarif de la formation**

780€

## **Modalités et délais d'accès :**

Les inscriptions se font via le formulaire sur notre site internet

[www.bebeaucalme.fr/inscription-formation](http://www.bebeaucalme.fr/inscription-formation)

Votre demande d'inscription sera traitée dans un délai de 2 jours ouvrés.

L'inscription est réputée acquise lorsque le contrat ou la convention de prestation est retournée signée et le paiement validé.





# Le sommeil de l'enfant de 0 à 5 ans

## **Parcours pédagogique**

### *Jour 1 :*

- Les racines de l'être humain
- L'attachement et le besoin de sécurité en lien avec le sommeil
- La physiologie du sommeil
- Le stress et les pleurs
- Les pathologies du sommeil
- Les temps d'éveil et de sommeil

### *Jour 2 :*

- L'environnement de sommeil
- Les parasomnies
- Le bébé allaité et la maman allaitante
- Les habitudes de sommeil selon l'âge de l'enfant
- Maison vs lieu de garde
- Aborder le sujet avec les parents
- Etude de cas

### *INTERSESSION*

### *Jour 3 :*

- Mise en application
- Atelier collaboratif sur cas concrets vécus par les apprenants
- Attendus et perspectives professionnelles

## **Méthodes mobilisées**

- Moyens pédagogiques :
  - o Formation en distanciel synchrone
  - o Livret récapitulatif
  - o Formation action avec interactions permanentes (études de cas, discussion...)
  - o Powerpoint
- Intervenant : Florence Pinon, fondatrice de Bébé Au Calme et consultante en sommeil, formée au sommeil et à l'attachement, formatrice agréée.





## Le sommeil de l'enfant de 0 à 5 ans

- Méthodes pédagogiques : apports théoriques, quizz, groupes de travail, étude de cas, analyse de situation suite à retours d'expériences

### **Modalités d'évaluation des acquis des apprenants**

- Auto-évaluation des stagiaires.
- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de Quiz, mises en situation, travaux pratiques...
- Questionnaire de satisfaction.

### **Evaluation de la formation par les stagiaires**

- Feuille d'émargement
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la session

