



Mieux vivre le stress en situation professionnelle

Ce programme est à destination des professionnels petite enfance exerçant en établissement d'accueil du jeune enfant (EAJE). Il permettra aux professionnels d'explorer et d'acquérir des clés et outils simples et efficaces de régulation afin d'améliorer sa qualité de vie professionnelle et personnelle.



1 JOUR(S)
7 HEURES



FORMAT
PRESENTIEL

CONTEXTE DE LA FORMATION

Les impacts du stress sur le corps et la psyché sont aujourd'hui reconnus. L'accompagnement des enfants et le travail en équipe au quotidien peuvent générer des situations stressantes (émotions, bruit, rythme, disponibilité, attention...) et nécessitent de pouvoir prendre de la distance, de savoir se détendre pour mieux remplir sa mission et rester dans la bienveillance pédagogique et relationnelle. La circulation d'émotions n'est pas toujours simple à réguler en soi et dans l'interrelation avec les autres. Des exercices ludiques et pratiques, des astuces pour le quotidien ainsi que des apports de connaissance font de cette journée un moment d'apprentissage permettant de grandir en apaisement, en compétences intra et interpersonnelles, de gagner en confort et d'agir au service de son bien-être.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ≡ Faire évoluer ses stratégies d'adaptation face aux situations stressantes
- ≡ Utiliser des outils psychocorporels et pédagogiques pour gérer au mieux son stress et limiter son impact physique et psychique au quotidien
- ≡ Améliorer la qualité de ses relations professionnelles et ses capacités bienveillantes

CONTENU DE LA FORMATION

- ≡ Recueil des objectifs, positionnement et questions des participants, remise du plan d'action personnalisé, pré test
- ≡ Repères théoriques sur les effets du stress, l'intelligence émotionnelle et la bienveillance relationnelle
- ≡ Le stress et ses effets sur la santé et les relations professionnelles
- ≡ Identification des facteurs de stress ou des situations récurrentes générant du stress
- ≡ Découverte et expérimentation de techniques simples de sophrologie, de respiration et d'astuces pour le quotidien
- ≡ Réactivation de ses ressources personnelles
- ≡ Axes d'amélioration individuels et collectifs
- ≡ Synthèse et conclusion, post- test et questionnaire de satisfaction

MODALITÉS DE LA FORMATION

- ≡ **Méthodes** : Pédagogie active intégrant des apports théoriques et le repérage de facteurs de stress au quotidien, des effets sur soi au niveau physique, émotionnel, comportemental et relationnel. Exploration par des exercices pratiques de ses sensations et émotions afin de pouvoir les utiliser de façon ressource. Echanges autour des pratiques au travail : recherche d'outils et exploration des conditions favorisant l'apaisement du stress, activation des ressources internes et externes sur lesquelles agir au quotidien.
- ≡ **Supports d'animation** : diaporama
- ≡ **Livret pédagogique** intégrant l'ensemble du contenu de la formation, remis au format papier et/ou numérique à chaque participant.

ÉLÉMENTS D'ÉVALUATION ET DE TRAÇABILITÉ

- ≡ Pré et Post test
- ≡ Feuille d'émargement
- ≡ Attestation de fin de formation
- ≡ Grille de suivi de l'amélioration de la pratique (PAP)

CONCEPTEUR(S)

Éducatrice de jeunes enfants, formatrice, auteure et conférencière spécialisée dans l'accompagnement des émotions et du stress. Auteure et illustratrice de 6 livres aux éditions Solar et aux éditions Le Souffle d'Or.

INTERVENANT(S)

Formatrice spécialisée dans l'accompagnement des émotions et du stress.

PUBLICS CIBLES

Tous professionnels travaillant auprès d'enfants (Puéricultrice, IDE, EJE, Auxiliaire de puériculture, Assistant petite enfance, Assistant maternel, Psychologue...) mais également les coordonnatrices petite enfance.

PRÉREQUIS

Aucun

TARIFS

Intra Nous contacter

Inter Nous contacter

PROCHAINES SESSIONS

Plus d'informations :
07 88 12 37 82
contact@am-dpc.fr

NOTE CLIENTS

4,8 / 5