



Mieux prendre soin de soi et activer ses ressources

Ce programme est à destination des professionnels petite enfance exerçant en établissement d'accueil du jeune enfant (EAJE). Il permettra aux professionnels de renforcer leurs compétences, préserver leur équilibre personnel et favoriser un accompagnement de qualité auprès des tout-petits.



1 JOUR(S)
7 HEURES



FORMAT
PRESENTIEL

CONTEXTE DE LA FORMATION

L'accompagnement des enfants nécessite d'être soutenu par une meilleure connaissance de nos ressources et de nos capacités naturelles de régulation, afin de ne pas s'épuiser physiquement et psychologiquement. Dans ce contexte, il est essentiel que les professionnels développent une meilleure connaissance de leurs ressources personnelles et de leurs capacités naturelles de régulation.

Mieux prendre soin de soi, ça s'apprend ! Nous sommes parfois tournés entièrement vers les autres sans nous occuper de nous. Dans un métier de relations, savoir reconnaître ses limites, écouter ses besoins et mettre en place des pratiques simples pour cultiver son bien-être permet non seulement de rester en bonne santé, de développer des compétences relationnelles et une intelligence de situation afin de maintenir une qualité d'accueil optimale.

Cette formation propose des pistes de réflexion et outils concrets psychocorporels adaptés à la réalité du travail en crèche : sophrologie, respiration, régulation des émotions, stratégies de récupération et pratiques de recentrage. Elle permet de relier théorie et pratique afin que chaque professionnel reparte avec une « boîte à outils » personnelle et facilement mobilisable au quotidien. En cultivant leur propre équilibre, les professionnels seront plus disponibles et sereins dans leurs interactions avec les enfants et les familles, et contribueront à un climat d'équipe plus apaisé et constructif. Ainsi, prendre soin de soi devient une compétence professionnelle au service du bien-être de l'enfant et de la qualité de l'accueil en EAJE.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :
 - Comprendre simplement le fonctionnement du corps et des émotions face au stress
 - Identifier ses besoins et ses signaux d'alerte pour mieux préserver son équilibre
 - Expérimenter des outils concrets et faciles à utiliser
 - Construire une boîte à outils personnelle pour intégrer ces pratiques dans son quotidien en crèche

CONTENU DE LA FORMATION

- Recueil des objectifs, positionnement et questions des participants, remise du plan d'action personnalisé, pré test
- Premières représentations autour du stress et du bien-être en crèche
- Les mécanismes de base fonctionnement du cerveau et du corps
- Identifier ses signaux d'alerte personnels
- Les effets positifs « du prendre soin de soi » sur la santé globale et les relations professionnelles
- Découverte et expérimentation d'outils simples pour activer ses propres ressources (exercices pratiques de respiration, relaxation, ancrage ...)
- Repérage des situations génératrices de tension en crèche nous éloignant de notre propre bien vivre au travail
- Échanges en groupe pour partager astuces et bonnes pratiques.
- Construire sa boîte à outils personnelle : Sélection des exercices les plus adaptés à chacun.
- Axes d'amélioration individuels et collectifs
- Synthèse et conclusion, post- test et questionnaire de satisfaction

MODALITÉS DE LA FORMATION

- Méthodes** : Pédagogie active intégrant une alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques en lien avec la réalité quotidienne en crèche et d'échanges entre les stagiaires et la formatrice permettant le repérage des facteurs qui favorisent ou éloignent de la bienveillance avec soi au quotidien. Travaux collectif et individuel pour permettre à chacun de s'approprier les outils et construire sa propre boîte à ressources personnalisée afin de pouvoir mettre en place de nouvelles postures et habitudes de santé mentale et physique.
- 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 coordinatrices 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