



Mieux prendre soin de soi et activer ses ressources

Cette formation permet aux professionnels d'identifier leurs ressources et de développer des stratégies concrètes pour mieux prendre soin d'eux dans leur quotidien professionnel.



1 JOUR(S)
7 HEURES



FORMAT
PRESENTIEL

CONTEXTE DE LA FORMATION

Les professionnels de la petite enfance sont quotidiennement mobilisés dans l'accompagnement des enfants, des familles et le travail en équipe. Cette implication, associée aux exigences relationnelles, émotionnelles et organisationnelles du métier, nécessite de pouvoir identifier ses propres besoins et de disposer de ressources pour préserver son équilibre professionnel.

Mieux se connaître, repérer ce qui contribue à son bien-être et expérimenter des stratégies adaptées permettent de développer ses ressources personnelles et de mieux faire face aux situations rencontrées dans son quotidien professionnel.

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 attentes des participants / Pré-test de connaissance / Remise du plan d'action personnalisé (PAP)
- Premières représentations autour du stress et du bien-être en crèche
- Les mécanismes de base du 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, conclusion / Post-test / Questionnaire de satisfaction / Évaluation de la formation

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 collectifs et individuels permettant à chacun de s'approprier les outils et de construire sa propre boîte à ressources personnalisée afin de pouvoir mettre en place de nouvelles postures et habitudes favorisant la 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-test et post-test
- Feuille d'émargement
- Attestation de fin de formation
- Plan d'action personnalisé (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)

Formateur(trice) spécialisé(e) dans l'accompagnement des émotions et du stress.

PUBLICS CIBLES

Professionnels de la petite enfance intervenant auprès de jeunes enfants : puériculteurs, infirmiers, éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires de puériculture, assistants petite enfance, assistants maternels, psychologues... ainsi que les coordinateurs 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

