

SOCLE 4 - Bien vivre son métier de professionnel de l'enfance**MODULE 1****Lutter contre la fatigue professionnelle et prendre soin de soi****OBJECTIFS**

- Identifier les sources de stress au quotidien, dans sa vie professionnelle
- Se connecter à ses besoins personnels, et apprendre à y porter une attention régulière
- Développer des outils ressource, pour prendre soin de soi et gagner en sérénité

CONTENUS

- Identification des situations perçues comme stressantes et ses modes de manifestation du stress pour chacun
- Identification des différentes contraintes liées à la pratique du métier : posturales, mentales, liées à l'environnement physique et organisationnel...
- Les conséquences du stress à court, moyen et long terme
- Repérage et mise en œuvre des ressources individuelles et collectives pour prévenir et gérer les situations stressantes
- Exercices de relaxation, de respiration, de visualisation positive...
- L'assertivité dans la communication en équipe, avec les enfants et avec les parents
- Les gestes et postures appropriées
- Organisation des groupes d'enfants
- Jeux et activités qui favorisent le calme et la sérénité

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Démarche interactive et dans le respect des questionnements des professionnel(le)s
- Apports conceptuels et méthodologiques
- Mise en situation
- Analyse de pratique
- Exercices de relaxation
- Remise de supports pédagogiques durant la formation
- Mobilisant une pédagogie active, l'intervenant/formateur se saisira des apports des différents participants, et favorisera les interactions (entre participants, et entre les participants et lui)

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation accessible aux professionnels du secteur de la petite enfance, en contact avec de jeunes enfants

DÉLAI D'ACCÈS

Pour la formation au sein du CRFPE, la formation est accessible aux dates indiquées. Pour la formation au sein de votre établissement, le délai entre la signature de la commande et la réalisation est de 2 mois maximum

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Cette formation fera l'objet d'une évaluation qualitative (comprenant les conditions techniques de réalisation)
- Cette formation fera également l'objet d'une évaluation pédagogique, portant sur les apports visés, en terme de compétences. Elle prendra la forme d'un questionnaire identique en début et en fin de formation afin de mesurer la progression pédagogique du stagiaire dans l'acquisition des connaissances/compétences

MOYENS À DISPOSITION

- L'ensemble des stagiaires ont accès durant un an à notre centre de ressources documentaires
- L'ensemble de nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap

LIEU ET DATE

Au CRFPE à Lille ou au sein de votre établissement

PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE
2 jours



INTERVENANT
Praticien certifié en relation
d'aide



TARIF

INTER - 396€ nets de taxe
/participant

INTRA - nous consulter, sur devis

CONTACT

CETTE FORMATION VOUS INTÉRESSE ?

CONTACTEZ-NOUS



formationcontinue@crfpe.fr



www.crfpe.fr



03.20.14.93.06



CRFPE
465 rue Courtois
59000 LILLE

SIRET : 78370779700024