

Socle 4

Module 1

Apprendre à prendre soin de soi

Cette formation propose aux professionnels de l'enfance un temps d'arrêt pour identifier les sources de stress liées à leur quotidien professionnel. Elle les encourage à renouer avec leurs besoins et leurs émotions, trop souvent relégués au second plan, afin d'apprendre à en prendre soin au quotidien. Grâce à des outils concrets, chacun pourra renforcer son équilibre intérieur et développer davantage de sérénité au quotidien. Cette démarche contribue à faire évoluer les pratiques professionnelles de manière positive, au bénéfice de la relation avec les enfants, les familles et les équipes. Elle constitue un réel appui pour préserver son propre bien-être tout en accompagnant les autres de façon plus sereine et adaptée.

OBJECTIFS

- Identifier les sources de stress dans sa vie professionnelle afin d'en comprendre les impacts
- Se reconnecter à ses besoins personnels et à ses émotions pour mieux les accueillir au quotidien
- Acquérir et pratiquer des outils concrets de régulation et de ressourcement pour renforcer son équilibre intérieur
- Adapter sa posture professionnelle pour favoriser un mieux-être personnel et collectif dans la relation avec les enfants, les familles et l'équipe

CONTENUS

- Mécanismes du stress : compréhension et impacts professionnels
- Identification des besoins fondamentaux, des limites personnelles et accueil des émotions
- Exercices pratiques : respiration, relaxation, pleine conscience, auto ancrage, recentrage
- Intégration de rituels simples dans la journée de travail
- Évolution de la posture professionnelle : prise de soin de soi, communication bienveillante, climat de soutien et coopération en équipe

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Apports d'éléments théoriques
- Echanges et analyses des pratiques
- Visionnage de supports projetés
- Exercices
- 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

Cette formation est accessible aux professionnels du secteur de la petite enfance, du secteur social et du secteur médico-social

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 : Formateur qualifié et expérimenté dans le domaine

TARIF : 420 €



Cette formation vous intéresse ? CONTACTEZ- NOUS

 contact@crfpe.fr |  03.20.14.93.06 |  465 rue courtois 59000 Lille

 www.crfpe.fr