

# Mieux vivre son quotidien avec l'équipe et les enfants accueillis

40



Durée à convenir

Dates à convenir

Tarif sur devis

INTRA

Tout public  
Aucun pré-requis  
Nombre de pers à définir

**Gérer ses émotions** au quotidien, ce n'est pas facile. Les conditions de travail sont de plus en plus complexes, il faut une importante résistance nerveuse ! Et celle-ci est nécessaire pour qu'il n'y ait pas de répercussions sur les enfants ! Il faut pouvoir verbaliser ses opinions face à l'équipe et relativiser les aléas du quotidien afin de rester dynamique et bienveillant envers ses collègues, les parents et les enfants ! La formatrice donnera des **outils** pour mieux vivre le quotidien avec l'équipe et les enfants accueillis. Ce mieux-être aura une incidence directe sur le **bien-être des enfants**. Ces outils pourront même être utilisés avec les enfants pour les apaiser et accompagner leurs émotions.

## OBJECTIFS :

- Savoir se positionner au sein d'une équipe : avoir confiance en soi pour donner son opinion, pour oser dire « non », pour prendre des initiatives.
- Mieux gérer ses émotions auprès de ses collègues et des enfants.
- Mieux gérer son stress auprès des enfants.
- Acquérir des outils pour mieux vivre les situations difficiles et les ras le bol du travail en crèche.

## SUPPORTS PEDAGOGIQUES ET METHODES MOBILISEES :

- Apports théoriques.
- Pratique des différentes méthodes.
- Brainstorming.
- Art créatif.
- Map minding.

## CONTENU :

- Accueil par un temps de relaxation.
- Explication du mécanisme du stress.
- Exercice pratique pour évacuer son stress du jour et les émotions qui submergent.
- Présentation et expérimentation des méthodes : EFT, Cohérence cardiaque, Do In, Sophrologie.
- Pratique d'une marche afghane : en associant votre respiration et vos pas selon un rythme précis, oxygénez votre cerveau, éclairez vos idées et faites baisser votre niveau de stress. C'est également un excellent moyen de combattre la dépression.
- Visualisation : avec la technique de visualisation, anticipez des moments stressants afin de les préparer dans les meilleures conditions possibles.
- Atelier créatif : un temps pour soi.

## VALIDATION :

- ✓ Attestation de présence
- ✓ Attestation d'acquis
- ✓ Evaluation de formation
- ✓ Questionnaire de satisfaction à 3 mois

## FORMATEUR : Sophie GILEWICZ

Sophrologue-relaxologue, formée à différentes techniques de relaxologie afin de ne pas enfermer ni limiter les personnes dans une méthode. Psychopraticienne EFT Matrix. Coach en cohérence cardiaque Heartmat Spécialisée en sophrologie pour enfants et adolescents, en psychopathologie. Pratique auprès d'un public varié (crèches, écoles, hôpital psychiatrique, associations de malades, chef d'entreprise...).

