

Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel en EAJE

16



Durée
7 h

Dates
à
définir

Tarif
sur
devis

INTRA

Tout public
Aucun pré-requis
Groupe : équipe

Travailler avec l'humain est engageant, impactant. Comment dans cette société où tout va de plus en plus vite, où les **sollicitations** sont de plus en plus nombreuses, où les **exigences** sont de plus en plus fortes, les professionnels de la petite enfance peuvent-ils **se préserver de l'épuisement** ? Oser **prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre**. S'autoriser à être à l'écoute de ses **émotions**, son **stress**, ses besoins pour mieux entendre et accompagner ceux des enfants et des familles.

A travers la **pratique d'outils concrets**, venez découvrir comment apprivoiser votre stress, vos émotions et être en accord avec vos besoins. Pour que le plaisir et le sens de votre métier puissent être le moteur de votre pratique professionnelle.

OBJECTIFS :

- Comprendre l'épuisement professionnel et le prévenir.
- Prendre la juste distance par rapport aux situations difficiles.
- Apprendre à repérer ses limites.
- Savoir être à l'écoute de soi pour mieux accompagner.
- Acquérir des techniques pour réguler ses manifestations physiques et psychologiques du stress.

SUPPORTS PEDAGOGIQUES ET METHODES MOBILISEES :

- Apports théoriques.
- Echanges, jeu de rôles.
- Exercices pratiques de sophrologie, auto-massage, méditation guidée.
- Livret stagiaire.

CONTENU :

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel.
- Le stress professionnel.
- Apprendre à identifier ses émotions pour mieux les réguler à l'instant T et durablement.
- Apprendre à être à l'écoute de soi pour mieux accompagner l'autre : savoir identifier et exprimer ses besoins, oser dire «Non».
- Découvrir différentes techniques pour prendre soin de soi au quotidien : sophrologie, auto-massage, méditation guidée.

VALIDATION :

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

FORMATEUR : Delphine CHARRIERE

Educatrice spécialisée pendant plusieurs années en protection de l'enfance. Depuis 2014, sophrologue et praticienne en Hypnose en libéral, spécialisée dans l'accompagnement des enfants et adolescents aux profils atypiques (Troubles Dys, TDAH, TSA, HP).

Animatrice d'ateliers enfants et parents enfants.
Formatrice pour les professionnelles de l'enfance et de l'éducation.

