

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

43

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 (idéalement) 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.

Modalités

Tout public

Dates : 21 et 28 juin 2024

Durée : 14 heures

Tarif : 620 euros

Lieu : Villers les Nancy

Pré-requis : aucun

Groupe : 2 à 10

Validation : attestations de présence et de compétences, évaluations, questionnaire de satisfaction à 3 et 6 mois

Matériel : prévoir une tenue confortable et adaptée à l'extérieur



Objectifs

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

Supports et méthodes pédagogiques

Apports théoriques

Pratique des différentes méthodes

Brainstorming

Art créatif

Map minding

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

43



Formateur/trice

Sophie GILEWICZ est psychopraticienne EFT Matrix.
Sophrologue-Relaxologue.
Thérapeute de couple. Coach en cohérence
cardiaque Hearthmat.



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.