

FORMATION

“ Prévenir l’épuisement professionnel en crèche et agir sur le mieux-être au travail “

DUREE 7H - VISIOCONFÉRENCE

Parce que la santé globale des professionnel(le)s de la Petite Enfance peut parfois être fragilisée, cette formation vous permettra d’identifier les différentes dimensions de l’épuisement professionnel et surtout d’activer les clefs du mieux-être au travail par une meilleure gestion du stress et connaissance de soi.

FORMATRICE (nom et fonction)

LE FORT NOEMIE

Formatrice auprès des Professionnel(le)s de la Petite Enfance autour des thématiques du “Prendre soin de soi pour prendre soin des autres”, du “Yoga enfants” et de “L’accompagnement des émotions chez les jeunes enfants” (répertoriée à la Dreets de Normandie)

- **Ancienne travailleuse sociale en protection de l’enfance, professeure de Yoga adultes et enfants, formée aux Compétences psycho-sociales**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Objectifs d’aptitude :

1/Comprendre les mécanismes de l’épuisement professionnel dans les métiers de la petite enfance, en lien avec les exigences émotionnelles, relationnelles et organisationnelles.

2/Identifier les facteurs de risque et de protection, à la fois individuels et collectifs propres aux contextes d'accueil du jeune enfant.

3/Reconnaître les signes précurseurs de l'épuisement chez soi et chez ses collègues, afin de favoriser une prévention précoce.

4/Savoir distinguer les agents stressants maîtrisables de ceux qui ne le sont pas.

5/Intégrer une approche globale de la santé incluant le sommeil, la récupération, l'équilibre de vie et la prévention de l'usure professionnelle.

Objectifs de compétences :

1/ Analyser sa propre situation professionnelle en repérant les sources de fatigue, de surcharge émotionnelle et de déséquilibre.

2/ Mettre en place des stratégies concrètes de prévention adaptées à son contexte de travail (rythmes, limites, soutien entre collègues).

3/ Adopter une posture professionnelle plus ajustée, favorisant la régulation émotionnelle, la juste distance relationnelle et la préservation de ses ressources.

4/ Mobiliser des ressources et expérimenter des outils pour agir face aux situations à risque.

PUBLIC VISÉ

Professionnels de la petite enfance, appartenant au réseau de micro-crèches Les Chérubins.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

La Compagnie des Crèches est particulièrement sensible à l'accessibilité de ses formations à tous et à toutes à l'intégration des personnes en situation de handicap. En cas de besoin d'adaptation de la formation dû à un handicap, vous pouvez nous contacter : pole-formation@les-cherubins.com et consulter les sites suivants :
<https://www.agefiph.fr/>
<https://adapeipapillonsblancs.alsace/>

PRÉ-REQUIS

- Ordinateur ou tablette.
- Liaison Internet correcte.
- Carte son, enceintes ou casque audio et webcam.
- Disposer d'un environnement calme.

DURÉE ET ORGANISATION

Entre 4 et 8 stagiaires maximum par session.

7h en visioconférence (2 x 3h30) ou sur SITE.

L'apprenant reçoit par mail, de la part de la formatrice, une invitation pour rejoindre la visio-conférence via Google meet.

DATES DE FORMATION

Les dates de formation se trouvent sur le site du navigant, dans la catégorie : pré-inscription :

PROGRAMME

A/ S'écouter pour se préserver

- Développer l'écoute de soi et évaluer son propre niveau de stress
- Mettre en lien le corps, le mental et comprendre les mécanismes du stress
- Interroger son rapport à la détente : stratégies et ressources
- Les agents stressants liés au contexte de la petite enfance

B/ S'écouter, oui mais...

- Prendre conscience des injonctions et messages contraignants: S'autoriser à
- Les bénéfices à prendre soin de soi
- Savoir être à l'écoute de ses manifestations (physiologiques, mentales, émotionnelles, comportementales)
- Agir selon ses valeurs

C/ Prendre du recul et lâcher- prise

- Réguler les pensées parasites
- Différencier les sources de pression (des enfants ou parents, de l'institution, de soi-même)
- Développer une image plus positive de soi et améliorer l'estime de soi
- Acquérir des outils de mise à distance
- Valoriser ses compétences et trouver sa juste place

D/ Prévention et ajustement de ma posture professionnelle

- Affiner son ressenti et la pleine conscience de l'instant présent
- Emotions et communication
- Communiquer sur ses besoins et repérer son énergie et celle des autres
- Mieux gérer son rapport au temps

CLOTURE: Affiche des outils distribuée et Plan d'engagement.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Pour la classe virtuelle :

- Classe virtuelle d'une durée totale de 7H : 2X3H30.
- Réunion classe virtuelle via Google meet ou sur SITE.
- Le stagiaire effectuera sa formation à distance ou sur SITE au jour indiqué dans son invitation reçue par mail.

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Pour la classe virtuelle :

- questions/ réponses
- exercices
- cas concrets
- partage d'écran/projection écran

Matériel utilisé : ordinateur avec une connexion internet et application Zoom le cas échéant.

Matériel utilisé : ordinateur fixe avec une connexion internet

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- QCM
- Questions/réponses

MODALITÉS D'ADMISSION

L'apprenant reçoit par mail :

- Pour la classe virtuelle : une invitation pour rejoindre la classe virtuelle via Zoom ou Teams (une invitation par classe)

TARIF

350TTC / participant.