

**SOCLE 4 - Bien vivre son métier de professionnel de l'enfance****MODULE 1****Apprendre à prendre soin de soi****OBJECTIFS**

- Identifier les sources de stress au quotidien, dans sa vie professionnelle
- Se connecter à ses besoins personnels, et apprendre à y porter une attention régulière
- Développer des outils ressource, pour prendre soin de soi et gagner en sérénité

**CONTENUS**

- Identification des situations perçues comme stressantes et ses modes de manifestation du stress pour chacun
- Identification des différentes contraintes liées à la pratique du métier : posturales, mentales, liées à l'environnement physique et organisationnel...
- Les conséquences du stress à court, moyen et long terme
- Repérage et mise en œuvre des ressources individuelles et collectives pour prévenir et gérer les situations stressantes
- Exercices de relaxation, de respiration, de visualisation positive...
- L'assertivité dans la communication en équipe, avec les enfants et avec les parents
- Les gestes et postures appropriées
- Organisation des groupes d'enfants
- Jeux et activités qui favorisent le calme et la sérénité

**MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

- Démarche interactive et dans le respect des questionnements des professionnel(le)s
- Apports conceptuels et méthodologiques
- Mise en situation
- Analyse de pratique
- Exercices de relaxation
- 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**

Formation accessible aux professionnels du secteur de la petite enfance, en contact avec de jeunes enfants

**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**  
Praticien certifié en relation  
d'aide



### TARIF

**INTER** - 420€ nets de taxe  
/participant

**INTRA** - nous consulter, sur devis

## CONTACT

### CETTE FORMATION VOUS INTÉRESSE ?

#### CONTACTEZ-NOUS



formationcontinue@crfpe.fr



www.crfpe.fr



03.20.14.93.06



CRFPE  
465 rue Courtois  
59000 LILLE

SIRET : 78370779700024