



Date de mise à jour : 20 janvier 2025  
Référence:

## **PROGRAMME DE FORMATION**

### **Mieux vivre les émotions et gérer le stress dans les situations professionnelles en crèche**

#### **Module 1 : repères théoriques et développement des connaissances (2H15)**

C'est quoi les émotions ? Partage des représentations, de situations concrètes  
Les liens entre développement de la personnalité et le processus : émotions /pensée/comportements La maturation cérébrale et les émotions  
Les différents types d'émotions, leur rôle, leurs manifestations et les besoins qui sont en lien avec chacune  
La notion de contenance psychique et physique

#### **Module 2 : repères théoriques et développement des connaissances (2H15)**

Stress : de quoi parle-t-on ? Partage des représentations  
Les sources et mécanismes de l'agressivité  
Les mécanismes du stress  
Repérer ses manifestations personnelles en situation de stress (attitudes, pensées et émotions) Identifier ses propres facteurs de stress / identifier ceux du champ professionnel  
Le lien entre agressivité, stress et maltraitance

#### **Module 3 : les ressources et pistes d'évolution (2H30)**

Expérimenter des techniques de ressourcement pour soi ou avec les enfants : Relaxation / cohérence cardiaque / pensée positive / faire des bulles ...  
Des outils pour aider les enfants à exprimer leurs émotions  
En tant qu'adulte comment exprimer ses émotions, accueillir les siennes et celles de l'autre Les bases de la communication non violente  
La relation d'aide : écoute, bienveillance, empathie

#### **Évaluation :**

- En début de formation grille de positionnement et recueil des attentes pour vérifier que celles-ci correspondent bien aux objectifs de la formation (permettant d'éviter les mauvaises orientations et rupture de parcours)
- Des évaluations formatives via des questions orales seront effectuées au cours de la formation pour s'assurer que les stagiaires comprennent les notions clés et atteignent les objectifs visés.
- En fin de formation, des tests sont réalisés afin de mesurer l'assimilation des connaissances et compétences

### Évaluation de la formation :

- A la fin de la formation questionnaire individuel de satisfaction pour chaque stagiaire.
- Questionnaire de satisfaction à distance de la formation avec le responsable institutionnel

### Accessibilité aux personnes handicapées :

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. **Référent handicap** : Chrystel TALBOT-FERRARO : [chrystel.talbot@gmail.com](mailto:chrystel.talbot@gmail.com)  
06 68 38 52 40 du lundi au vendredi de 9h à 12h

### Profil du formateur :

#### Psychopraticienne

**Formatrice/consultante certifiée RNCP II** : depuis 2018 auprès des établissements médico-sociaux : EHPAD, SAAD

**Infirmière puéricultrice diplômée d'état** : Centre hospitalier de Valence, clinique des cévennes Annonay, Département de la Drôme

**Formatrice à l'Institut de Formation des Aides-Soignantes Françoise Dolto au Fontanil Cornillon. Intervenante en analyse des pratiques professionnelles** auprès d'établissement d'accueil du jeune enfant, SAAD, CCAS, IMPRO, EHPAD

**Ses formations personnelles** : Analyse des pratiques professionnelles / Psychogénéalogie et transgénérationnel / Le deuil / Les transmissions ciblées / Accompagner la fin de vie et les soins palliatifs / La relation avec les familles / Cycle de sensibilisation aux violences conjugales / Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent / Psychothérapie d'enfants / Les troubles neurodéveloppementaux de l'enfant / La dépression / Stop aux violences sexuelles

### Liste non exhaustive d'autres thèmes de formation :

- Le développement psycho-affectif de l'enfant
- Comprendre et accompagner l'enfant dans les situations complexes
- Analyse des pratiques professionnelles
- Le deuil
- La relation avec les familles
- Accompagner la parentalité
- Gérer le stress et l'agressivité dans les situations professionnelles
- Communiquer dans sa pratique professionnelle
- Ethique et démarche de bientraitance
- La relation d'aide - Les transmissions - ..