



Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

*Travailler auprès du jeune enfant demande beaucoup d'investissement. Ce métier est très enrichissant mais demande également de la disponibilité, de l'écoute, de l'empathie et un engagement corporel !
Alors comment prendre soin de l'autre si on ne prend pas soin de soi !! Cette formation vise à (re)-trouver comment prendre soin de soi physiquement, émotionnellement, psychiquement*

PUBLIC : Les professionnel.les et les bénévoles des lieux d'accueil de jeunes enfants

PRÉ REQUIS : Aucun

OBJECTIFS : A partir de la prise de conscience de l'impact de la fatigue, du stress, des émotions, s'outiller pour mieux les gérer et ainsi être plus disponible dans l'accompagnement des enfants et de leurs familles.

COMPETENCES VISEES :

- Identifier les sources de stress et leurs impacts sur soi et sa relation à l'autre
- Valoriser ses moyens de ressources
- Intégrer des techniques pour prendre soin de soi (physiquement, émotionnellement et psychiquement)

CONTENUS :

- Les sources de stress en lien avec les métiers de la petite enfance
- L'approche corporelle : les rythmes biologiques, le système tensionnel, le dialogue tonique
- Les signaux d'alerte de son corps, facteurs néfastes à la relation : lassitude professionnelle, fatigue psychique et/ou physique, stress
- La charge mentale et émotionnelle dans l'accompagnement et/ou la relation d'aide.
- Concilier ses contraintes professionnelles et son équilibre physiologique
- La gestion de son temps : limiter l'impact de ses réactions émotionnelles sur son activité professionnelle en les anticipant et les régulant.
- Développer une écoute de soi : détente, lâcher-prise et écoute de soi
- Intégrer à son quotidien des techniques et des rituels favorisant la détente et la décontraction.

MODALITES PEDAGOGIQUES :

Apports théoriques et pratiques
Echanges sur les pratiques
Techniques de relaxation et de prendre soin de soi

Prévoir une tenue confortable et un petit tapis de gym/plaid

MODALITES d'EVALUATION DES ACQUIS : Quiz

EVALUATION DE LA FORMATION :

Questionnaire à l'issue de la formation, puis à 3 mois

FORMATRICE : Séverine SANSON, psychomotricienne à l'Association la Crapa'Hutte

Inscription(s)-information(s) : Jean-Claude FUENTES (Assistant Adm.) jc.fuentes@acepprif.org

Merci de nous préciser les informations participant.es : **nom, prénom, fonction, téléphone portable, E-mail**

Formulaire d'inscription en ligne : <https://www.logiciel-galaxy.fr/catalogue-ACEPPRIF-28-268-238.html>



Si vous êtes en situation de handicap ou si vous avez des besoins spécifiques qui nécessitent des aménagements pour suivre les séances, notre équipe est à votre écoute pour vous accompagner et faciliter votre parcours. **N'hésitez pas à nous le signaler au plus tôt pour que nous puissions adapter notre proposition (accessibilité physique, contenus...)** Contact : Laurence Montalbetti, référente handicap, pour mettre en œuvre un accompagnement et des modalités d'adaptation de la formation 01 40 09 50 53 laurence.montalbetti@acepprif.org

Vendredis
**9 octobre et
6 novembre 2026**

9h30-13h / 14h-17h30 (14h)

Lieu : Acepprif

Coût :

840 € adhérents Acepp

966 € non adhérents