

## Gestion des émotions et approfondissement autour de la notion de « colère »

### MODALITES

**Durée** : 14h soit 2 jours

**Dates** : 2 et 4 avril 2024

**Horaires** : 9h00 - 12h30 / 13h30 - 17h00

**Lieu** : CFPPE – 35 rue Gruninger, 67400 Illkirch Graffenstaden

**Public** : Tous les personnels en situation d'emploi en crèche auprès d'enfants. Aucun prérequis n'est nécessaire.

**Moyens d'évaluation** : Evaluation des acquis des stagiaires en amont et en aval de l'action de formation de manière à visualiser leur progression et leur montée en compétence.

**Sanction de la formation** : Attestation de fin de formation

**Intervenante et qualité** : Mme DESLOOVERE Nadège, psychopaticienne et éducatrice de jeunes enfants.

### OBJECTIFS

- Connaître les différentes émotions, comprendre ce qu'est la colère, à quoi elle sert, comment elle se manifeste
- Apprendre à réagir avec ses propres émotions, savoir accompagner les émotions de l'enfant en structure

### METHODES

Cours théoriques, exercices pratiques, introduction à la médiation.

### PROGRAMME

#### Jour 1 :

- Définition des émotions : les reconnaître et les identifier
- Travail de son propre rapport aux émotions
- Comprendre le lien entre émotion-réaction de l'enfant-réaction de l'adulte
- Gestion du stress et accompagnement de la frustration
- Figure d'attachement et émotion
- Savoir reconnaître la « vraie » colère

#### Jour 2 :

- Techniques de gestion de la colère
- Accueil et accompagnement de la colère
- Méditation pour adulte/enfant