

## Préserver son équilibre émotionnel en crèche

### Formation distancielle - synchrone

#### MODALITES

**Durée :** 7h soit 1 jour

**Dates :** 23 septembre 2026

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

**Formation FOAD synchrone :** Classe virtuelle avec stagiaires et formateur en face à face, en temps réel, sur le logiciel Zoom.

**Public :** Tous les personnels en situation d'emploi en crèche auprès d'enfants.

**Prérequis :** 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 :** Certificat de réalisation.

**Intervenante et qualité :** Mme PRIVAT Fanny, Hypnothérapeute et formatrice.

#### OBJECTIFS

Cette formation vise à permettre aux professionnel·les de crèche de mieux comprendre leurs mécanismes émotionnels et les sources de stress liées à leur quotidien. Elle propose des outils concrets pour renforcer leur stabilité intérieure, prévenir l'épuisement et cultiver un mieux-être au travail.

#### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ÉLÉMENTS DE SUIVIS

Les modalités de suivi et d'évaluation spécifiques aux séquences de FOAD : les séquences de formation à distance sont justifiées pour chacun des bénéficiaires, par le détail des connexions qu'il a effectuées, accompagné d'un certificat de réalisation. Les moyens d'organisation et d'accompagnement mis à disposition du stagiaire : Classe virtuelle. Exposés théoriques et échanges avec les stagiaires via Zoom (logiciel de formation à distance).

#### PROGRAMME

- Comprendre les mécanismes de l'équilibre émotionnel
- Identifier les facteurs de stress spécifiques au travail en crèche
- Prendre conscience de ses signaux d'alerte personnels
- Découverte et expérimentation d'outils de régulation émotionnelle
- Développer des ressources internes et des stratégies d'auto-apaisement
- Créer un environnement professionnel plus serein
- Bilan de la journée et perspectives individuelles