

Préserver son équilibre émotionnel en crèche

Formation distancielle - synchrone

MODALITÉS

Date : 11 mars 2027

Durée : 7h soit 1 jour

Horaires : 9h00 - 12h30 et 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 : Évaluation 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 du 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