

<p align="center"><b>Programme de formation</b>  <b>«Prendre soin du professionnel que je suis</b>  <b>pour mieux prendre soin des autres en petite enfance»</b></p>	
<p>Public</p> <p>Capacité</p> <p>Prérequis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Professionnels de l'équipe d'accueil du jeune enfant</li> <li>- 12 stagiaires</li> <li>- aucun</li> </ul>
<p>Introduction</p>	<p>En tant que professionnels de l'accompagnement, vous êtes amenés à prendre soin des personnes accueillies tout au long de la journée. Le rythme est intense, c'est un métier qui demande beaucoup d'énergie et d'investissement, et qui génère parfois du stress, de la fatigue.</p> <p>S'octroyer du temps pour prendre soin de soi est donc primordial pour mieux continuer à prendre soin des autres.</p> <p>Mais comment prendre soin de soi ?</p> <p>Comment améliorer son bien-être au quotidien ?</p>
<p>Objectifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre comment prendre soin de soi</li> <li>- Se sentir mieux et renforcer le positif, renforcer ses capacités (sa confiance en soi...)</li> </ul>
<p>Contenu</p>	<p>1) Définir : "prendre soin de soi" ? Apprendre à s'écouter pour évaluer son état, ses besoins</p> <p>2) Comprendre la puissance de la respiration Apprendre à libérer les tensions, le stress Apprendre à relâcher, à se détendre</p> <p>3) Prendre conscience de mon quotidien en tant que professionnel Renforcer le positif Renforcer ses capacités (confiance en soi, estime de soi, motivation...)</p> <p>4) Définir les outils réutilisables au quotidien pour soi en tant que personne et en tant que professionnelle Définir les outils réutilisables pour le public accueilli</p>
<p>Moyens pédagogiques et techniques</p>	<p>Pédagogie active :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apports théoriques et pratiques</li> <li>• Séances de sophrologie</li> <li>• Jeux de formation</li> </ul>
<p>Formatrice</p>	<p>Sophrologue et Educatrice de jeunes enfants</p>
<p>Modalités pratiques :</p>	<p><b>Durée de la formation : 7h</b>  <b>&gt; Un module de 7h : formation en équipe</b></p>