



FICHE PROGRAMME

« GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL EN ALSH & CLSH »

Éducatrice de jeunes enfants de formation, j'ai travaillé en crèche, en multi-accueil et en garde d'entreprise au sein des équipes et en direction. J'ai aussi travaillé avec des enfants plus âgés en périscolaire également au sein des équipes et en direction. J'ai continué mon évolution professionnelle au sein d'un Centre d'Action Médico-Sociale Précoce, qui propose un dépistage et un suivi d'enfants qui peuvent être porteurs de handicaps divers et variés. J'exerce en tant qu'éducatrice libérale depuis 2013 et j'accueille au sein de mon cabinet des enfants, des adolescents et des parents porteurs de handicaps. Je les accompagne et j'adapte leurs lieux de vie avec mes collaborateurs. Plus d'infos sur www.educatrice.net Mon expérience me permet aujourd'hui de mettre à votre disposition mes connaissances afin d'adapter au mieux l'accueil d'un enfant porteur de handicap au sein de votre établissement. Étant bien consciente de la réalité du terrain, il sera important pour moi de répondre à vos attentes face à des difficultés présentes dans vos équipes.

Cette formation est conçue pour être interactive et pratique, permettant aux participants de mieux comprendre leurs propres expériences tout en acquérant des outils concrets pour améliorer leur bien-être au travail.



INFORMATIONS

Public :

Professionnels de l'accueil (Petite Enfance, Enfance & Jeunesse, Loisirs et Animations) du médico-social et sanitaire et de l'ensemble des acteurs concernés, BAFA, BAFD

Prérequis :

aucun

Durée :

La formation se déroule sur 7 heures modulables

Lieu :

Sur site

Modalités d'accès :

A la signature de la convention

Délais d'accès :

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le début de la session.

Tarifs :

Entreprises : sur devis + des frais de déplacement peuvent s'y ajouter en fonction du lieu de formation et du découpage des modules. Maximum 20 personnes en présentiel.

Accessibilité aux personnes en situation d'handicap :

Toutes les formations dispensées à EducAre Alsace Formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap car elles se font sur les lieux respectant les normes PMR et ERP ou directement sur le site des salariés. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.





OBJECTIFS / COMPÉTENCES

- Comprendre le Stress : identifier les causes et les symptômes du stress et de l'épuisement professionnel dans le contexte périscolaire et de centre de loisirs.
- Développer des stratégies de gestion du stress : acquérir des outils et techniques pratiques pour gérer le stress au quotidien.
- Promouvoir le bien-être : favoriser un environnement de travail positif et prévenir l'épuisement professionnel.
- Renforcer la collaboration : encourager le soutien mutuel entre collègues et la communication ouverte pour mieux gérer le stress collectif.
- Établir un plan d'action personnalisé : créer un plan individuel pour appliquer les compétences acquises et surveiller son bien-être au fil du temps.



LA FORMATION

Cette formation est conçue pour être interactive et ludique, afin que les participants sortent avec des outils pratiques qu'ils peuvent appliquer directement dans leur travail avec les enfants.

Méthodes pédagogiques mobilisées :

- Trois méthodes seront utilisées : méthode expositive, active, démonstrative.
- Textes théoriques à lire avec attention.
- Vidéos d'accompagnement d'enfants porteurs de handicaps.
- Applications concrètes et expérimentation des techniques enseignées.

Modalités d'évaluation :

- Feuille de présence
- Quizz en fin de chaque module.
- Questionnaire d'évaluation finale en lien avec l'ensemble de la formation pour mesurer l'atteinte des objectifs.
- Questionnaire à chaud pour mesurer la satisfaction des apprenants.



PROGRAMME

Module 1 :

- Introduction au Stress et à l'Épuisement Professionnel (1h)
- Définition du stress et de l'épuisement professionnel.
- Les symptômes et les répercussions sur la santé mentale et physique.
- Études de cas et témoignages.

Module 2 :

- Identification des sources de stress (1h)
- Analyse des facteurs de stress en milieu périscolaire et centre de loisirs.
- Atelier interactif : identifier les sources de stress dans son propre environnement de travail.

Module 3 :

- Techniques de gestion du stress (2h)
- Méthodes de relaxation (respiration, méditation, pleine conscience).
- Gestion du temps et priorisation des tâches
- Exercices pratiques pour intégrer ces techniques dans la routine quotidienne.

Module 4 :

- Prévention de l'épuisement professionnel (1h30)
- Signes avant-coureurs de l'épuisement professionnel.
- Stratégies de prévention : équilibrer vie professionnelle et personnelle.
- Importance de l'auto- soin et des loisirs.

Module 5 :

- Créer un environnement de soutien (1h30)
- Encourager la communication, le soutien et l'entraide entre collègues.
- Mise en place de groupes de soutien et de partage d'expériences.
- Élaboration d'un plan d'action individuel de bien-être.



CONTACT

Contact :

Cécilia REICHERT UNFER
Responsable de Formation
14B Faubourg Saint Martin - 68190 ENSISHEIM
Tél. 0616594091
Mail. cecilia.unfer@sfr.fr

Version 1 Document actualisé le 01.08.2025

EducAre Alsace Formation - 14b Faubourg Saint Martin 68190 ENSISHEIM

Siret : 90746039800015 - RCS Colmar - SARL au capital de 1000€

Tel : 06 16 59 40 91 - Email : cecilia.unfer@sfr.fr - Site internet : www.educatrice.net

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro NDA 44680321768 auprès du préfet de la région Grand Est

