

LA REGULATION EMOTIONNELLE AU SERVICE DE SON POSITIONNEMENT PROFESSIONNEL

CONTEXTE

Les émotions font partie intégrante de notre quotidien d'être humain. En tant que professionnel de l'accompagnement il est essentiel de composer avec ses propres émotions pour pouvoir adopter une posture professionnelle bienveillante et adaptée au public.

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Connaître les mécanismes des émotions chez l'adulte
- Adopter une juste distance avec ses émotions dans sa posture professionnelle
- Acquérir des outils de régulation émotionnelle transposables dans son quotidien avec les enfants, les parents et les membres de son équipe
- Composer avec ses propres émotions et celles de l'autre dans une situation de conflit

CONTENU

EMOTIONS

- Le rôle et le fonctionnement des émotions chez l'adulte ;
- Les effets de l'accumulation émotionnelle sur les relations interpersonnelles et sur la santé d'un individu ;
- Le rôle de la respiration, du mouvement et du cerveau dans la régulation émotionnelle ;
- Pratique de la sophrologie pour reconnaître, accueillir et réguler ses émotions.

EMOTIONS ET POSTURE PROFESSIONNELLE

- La place des émotions dans la posture professionnelle ;
- Notion de « juste distance » émotionnelle ;
- Accueillir les émotions de l'autre ;
- Expérimentation d'outils de communication non violente (CNV) dans une situation de conflit.

METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques
Jeux pédagogiques
Pratique d'exercices de sophrologie
Expérimentation de méthodes de CNV

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Une salle adaptée à la formation équipée d'un PC et un vidéoprojecteur
Diaporama

MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

Evaluation des acquis sous forme de QCM (questionnaires pré et post session, quizz intermédiaire)

Un questionnaire d'évaluation à chaud de la satisfaction sera rempli par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table.

Une évaluation « à froid » sous forme de questionnaire sera envoyée un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires.

Bilan et comptes rendus envoyés aux commanditaires de la formation.

Pour tout renseignement ou inscription, merci de nous contacter :

04 78 72 16 66 / cnacci@carrel.fr / www.carrel.fr

N° de SIRET : 750 796 237 00022 Code APE : 8559B

Enregistré auprès du Préfet de la région ARA sous le N° 84 69 21 230 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

FINALITE :

Apprendre à accueillir et à réguler ses émotions pour améliorer son positionnement professionnel auprès des enfants, des familles et des membres de son équipe.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre le rôle et le fonctionnement des émotions chez l'adulte
- Apprendre à accueillir ses émotions dans leur globalité
- Développer des outils de régulation émotionnelle concrets et accessibles
- Prendre de la distance avec ses propres émotions pour mieux accueillir celles des autres
- Être capable de répondre de façon adaptée dans les situations de conflits.

PUBLIC CONCERNE :

Tout professionnel travaillant dans la petite enfance

PRE-REQUIS :

Savoir lire et écrire

Être volontaire

DATES : mercredi 08 et mercredi 15 octobre 2025

DUREE : 2 jours (14 heures)

HORAIRES : 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

LIEU : CARREL 119 rue Boileau - 69006 LYON

CONTROLE DE L'ASSIDUITE : Feuilles d'émargement pour chaque demi-journée et attestation de présence à l'issue de la formation

COUT : 350€

Organisme non soumis à la TVA

INTERVENANTE :

Rhitta EZZROURA

Educatrice de jeunes enfants Diplômée d'Etat et sophrologue certifiée (activité exercée en libéral)

Formatrice spécialisée dans la Petite Enfance

DELAI D'ACCES : sous 48h avant l'ouverture effective de la formation

ACCESSIBILITE H+

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostic et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

CONTACT : Florence Petit fpetit@carrel.fr

Livret d'accueil [ici](#)

CETTE FORMATION EST REALISABLE EN INTRA-ENTREPRISE