

LE BIEN-ETRE DU JEUNE PARENT ET LA PREVENTION POST-PARTUM

CONTEXTE

Plusieurs formations sont proposées aux jeunes parents afin de les accompagner dans leurs besoins autour de la naissance d'un enfant...(voir les autres propositions) ainsi qu'aux professionnels exerçant dans le champ de la périnatalité.

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Comprendre le « baby blues »
- Identifier les émotions liées au post-partum
- Exprimer et gérer ses émotions et ses besoins
- Accompagner l'expression des émotions et des besoins en tant que professionnel
- Intégrer et mettre en œuvre des principes de bien-être, de détente et de confort
- Réaliser soi-même ou accompagner des exercices pratiques de détente, de relaxation et de gestion des émotions

CONTENU

- Les bouleversements physiques et psychologiques du post-partum
- Les caractéristiques du « baby blues », les causes, les différentes manifestations physiques et psychologiques et les femmes les plus à risque
- La distinction entre « baby blues » et dépression post-partum : les symptômes de la dépression post-partum
- Toutes les émotions typiques du « baby blues »
- La pression sociale : l'image attendue et les émotions qui en découlent
- L'expression de ses émotions et de ses besoins : exercices d'identification des émotions, des besoins et de formulation positive
- La communication avec son bébé, dans le couple et avec ses proches
- La relaxation et la respiration au service de la gestion des émotions :
- Exercices pratiques de respiration, de détente musculaire, de visualisation positive, d'accueil et de gestion des émotions
- Comment prendre soin de Soi : alimentation, besoins de santé, traitements naturels, confort, bien-être, ostéopathie...
- Comment être accompagnée durant le post-partum : les nouvelles prises en charge en 2022

METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques
Réflexions
Exercices pratiques
Livret de formation transmis

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Une salle adaptée à la formation avec PC et un vidéoprojecteur
Diaporama
Ateliers pratiques

MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

Evaluation des acquis sous forme de questionnaires d'évaluation (quizz pré et post session et 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.

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 :

Le « baby blues » touche de nombreuses femmes dans les jours qui suivent la naissance d'un enfant. Il dure quelques heures à quelques jours. Il est essentiel de comprendre ce moment difficile à vivre, de le préparer afin de bien gérer les émotions qui surviennent, la relation avec son bébé et sa famille et de mettre en œuvre les outils qui permettent de préserver son bien-être..

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre ce qu'est le « baby blues », savoir le différencier de la dépression Post-Natale
- Savoir identifier les différentes émotions qui apparaissent
- Être capable de communiquer de manière positive sur ses émotions et ses besoins
- Savoir gérer les émotions par la respiration et la relaxation : acquérir des outils pratiques
- Connaître les principes et règles favorisant la détente et le bien-être

PUBLIC CONCERNE :

Toute personne intéressée et/ou concernée, particulier ou professionnel exerçant dans le champ de la périnatalité, doula, accompagnant à la naissance, coach périnatal...

PRE-REQUIS :

Être volontaire pour participer

DATES :

Mercredi 05 mars 2025

DUREE :

1 jour (07 heures)

HORAIRES :

09h00 à 12h30
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

COÛT : 220€

Organisme non soumis à la TVA

INTERVENANTE :

Marie-Pierre GAUDARD

D.E.S.S. "Ingénierie de la formation"

Maîtrise de Psychologie

Certificat de psychopédagogie

Diplôme de psychothérapeute

Intervient à CARREL depuis 1996

Nombreuses expériences dans le secteur sanitaire et social

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