

# ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS DES PROFESSIONNELLES DE LA PETITE ENFANCE

Travailler auprès des jeunes enfants, c'est s'investir pleinement émotionnellement, physiquement et humainement. Chaque jour, les professionnel-le-s de la petite enfance font face à une palette d'émotions intenses : colère, frustration, fatigue, impuissance, mais aussi joie et satisfaction. Ce métier passionnant et profondément humain exige une grande disponibilité émotionnelle et un équilibre personnel solide. Les émotions peuvent parfois s'accumuler, exploser ou, au contraire, s'inhiber. Apprendre à comprendre, accueillir et réguler ses émotions est essentiel pour préserver son bien-être, renforcer sa posture éducative et garantir une qualité d'accueil bienveillante et sécurisante pour les enfants.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le rôle et le fonctionnement des émotions pour mieux les vivre au travail.
- Identifier les situations professionnelles génératrices de stress ou de débordement émotionnel.
- Acquérir des outils concrets pour préserver son équilibre émotionnel.
- Développer une posture éducative apaisée, bienveillante et soutenante.

## MODULE 1 : LES ÉMOTIONS DANS LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

- Qu'est-ce qu'une émotion ? Ses mécanismes et fonctions.
- Les émotions fréquentes dans les métiers du soin, de l'accueil et de l'éducation.
- Les croyances limitantes : "Je dois rester calme", "Je n'ai pas le droit de craquer"...

## MODULE 3 : STRATÉGIES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

- Techniques de respiration, de recentrage et d'auto-empathie.
- Identifier ses signaux d'alerte et ses limites personnelles.
- Créer un espace de parole ou de décharge émotionnelle au sein de l'équipe.

## MODULE 2 : DÉCLENCHEURS ET SITUATIONS À CHARGE ÉMOTIONNELLE

- Interactions avec les enfants : pleurs, cris, opposition.
- Relations avec les familles : tensions, jugements, attentes implicites.
- Conflits d'équipe, surcharge mentale, manque de reconnaissance.

## MODULE 4 : CULTIVER UNE POSTURE PROFESSIONNELLE RÉGULÉE

- Écoute active et communication non violente.
- Soutien mutuel et coopération en équipe.
- Construire une culture d'équipe qui autorise et valorise les émotions.

Prochaines sessions en visioconférence :

**Session 1** : Les 9 et 16 juin 2026 de 13h30 à 17h

**Session 2** : Les 16 et 23 octobre 2026 de 13h30 à 17h

Toutes nos formations peuvent également être organisées à d'autres dates et en présentiel sur site à la demande de groupes.

Tarif Intra en présentiel sur site : 1500€ net – Tous frais inclus

Tarif individuel en visioconférence :  
375 € net par participant

Durée : 7 heures réparties en 2 séances de 3h30  
en visioconférence, en présence du formateur