



Formation gestion du stress et des émotions dans la petite enfance

Programme de formation

1. Comprendre le stress chez l'adulte

- Auto-évaluer son état de stress
- Connaître et reconnaître les différents types d'agents stresseurs
- Comprendre les différentes phases du stress
- Comprendre l'intérêt des émotions et apprendre à les utiliser

2. Apprendre à réguler le stress

- Les réflexes à éviter
- Apprendre à réguler son état de stress au quotidien
- Gérer les situations de crise
- Gérer les émotions

3. Crises et émotions chez l'enfant de moins de 3 ans

- Le cerveau du petit enfant d'après les recherches du Docteur Dan Siegel
- Comprendre les émotions des tout petits
- Comprendre et gérer les colères et les pleurs des bébés et gérer les émotions des jeunes enfants (cf Aleta Solter, Isabelle Filliozat)
- Spécificités de la relaxation chez le jeune enfant

4. De la gestion de la crise à l'utilisation de la relaxation chez le petit enfant

- Techniques de décharge émotionnelle
- Les jeux de relaxation
- Respirations et relaxations