

## OBJECTIFS

- ✓ Repérer les risques liés à son activité professionnelle par une approche réflexive.
- ✓ Concilier ses contraintes professionnelles et son équilibre physiologique.
- ✓ Limiter l'impact de ses réactions émotionnelles sur son activité professionnelle en les anticipant et les régulant.
- ✓ Amorcer et développer une réflexion individuelle sur sa pratique professionnelle.
- ✓ S'inscrire dans un réseau d'écoute et de soutien en se rapprochant des personnes ressources.

## PUBLIC

- ✓ Professionnels de structures petite enfance, Atsem, animateurs centre de loisirs maternel, personnels des cantines et garderies périscolaires maternelles, assistantes maternelles, employés familiaux et toutes personnes désirant se perfectionner dans la bienveillance au quotidien

## PROGRAMME

- ✓ Les signaux d'alertes du corps et du mental
- ✓ Les rythmes biologiques
  - Technique de respiration
  - Technique de détente par la relaxation
  - Techniques de Stretching et d'assouplissements
- ✓ Les différentes sphères professionnelles, les zones de recouvrement et d'interface
- ✓ Comment optimiser son processus de changement
- ✓ Mobilisation des 5 sens et percevoir les modifications physiologiques chez soi et les autres
- ✓ Le bilan hygiène de vie APM /Le bilan équilibre de vie 3R
- ✓ Identifier et gérer ses ressources personnelles et celle de son environnement
  - Technique de relâchement musculaires profond
  - Technique de gestion du stress par la Sophrologie
- ✓ Construire un plan d'action et produire une grille de lecture
- ✓ Trouver et respecter son propre rythme
  - Technique de Yoga, Qi cong et tai Chi
  - Techniques de Do In et de shiatsu

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Formation à dominante action.
- ✓ Après la mise en perspective sous forme de bilan de sa situation et après la découverte et la mise en pratique de différentes techniques, l'apprenant saura développer une écoute de soi, des autres et de son environnement et sera en mesure de proposer des solutions pour lui-même et son employeur
- ✓ La formation alterne des exposés théoriques, des jeux de rôle, des études de cas concrets, des apports vidéo. Des outils basés sur les pédagogies ludiques ponctuent avec efficacité les journées.

RÉF : PEPSSPEP



DURÉE : 2 jours / 14 heures

### ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

### PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

- Aucun
- Selon disponibilité au moment de l'inscription

### EVALUATIONS

- Les candidats doivent avoir suivi la totalité de la formation et avoir acquis au moins partiellement les compétences requises au regard des objectifs de formation, de l'évaluation formative mises en œuvre par l'équipe pédagogique tout au long de la formation et de l'évaluation de fin de formation.
- A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de formation validant les acquis est remise aux participants ainsi qu'une attestation d'assiduité.

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd :  
Sophrologue somato-thérapeute, Formateur en Risques Psychosociaux, PRAP, SST, APS ASD, Prévention des TMS et enseignant en biomécanique du mouvement. Formateur APS, Educateur sportif des métiers de la forme. Praticien sport santé et ateliers chute, sénior et grand sénior.

### INFORMATIONS STRUCTURE

**C2S FORMATION SARL**  
18, rue Jules Romains  
37530 SOUVIGNY DE TOURAINE  
**Numéro de SIRET** : 809 167 505 00027  
**Code NAF** : 7490B  
**Numéro de déclaration d'activité** :  
24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)  
**Site internet** : [www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)

### CONTACTS :

**Secrétariats : Magali Fauvergue**  
06 62 38 81 53  
[secretariat-said.cohen@c2s-formation.fr](mailto:secretariat-said.cohen@c2s-formation.fr)  
**Responsable pédagogique : Saïd COHEN**  
06.60.72.54.67 [contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)  
**Responsable pédagogique massage bébé : Christel Boudignon**  
06.58.43.80.68 [christel.boudignon@gmail.com](mailto:christel.boudignon@gmail.com)  
**Responsable pédagogique petite enfance et parentalité : Carole Cohen**  
06.63.92.83.09 [contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)