

OBJECTIFS

- ✓ Préserver son bien-être et sa santé au travail par une attention à soi et par la mise en place d'actions de prévention de l'épuisement professionnel.
- ✓ Prévenir les malentendus en identifiant les limites entre vie professionnelle et vie privée.
- ✓ Être force de proposition de solutions.

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 

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

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

CONTACTS : 

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com

Secretariatc2s.boudignon@gmail.com

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

contact@c2s-formation.fr

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

christel.boudignon@gmail.com

Responsable pédagogique petite enfance et parentalité : Carole Cohen

06.63.92.83.09

contact@c2s-formation.fr