

## Gestion des émotions et approfondissement autour de la notion de « colère »

### MODALITES

**Durée** : 14h soit 2 jours

**Dates** : 28 & 29 mars / 19 & 20 septembre 2022

**Horaires** : 9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00

**Lieu** : CFPPE - 35 rue Gruninger Illkirch-Graffenstaden

**Public** : Tous les personnels en situation d'emploi en crèche auprès d'enfants. Aucun prérequis n'est nécessaire.

**Moyens d'évaluation** : Évaluation à chaud de l'action de formation par les stagiaires sous forme de QCM.

**Intervenante et qualité** : Mme DESLOOVERE Nadège, Psychopraticienne

### OBJECTIFS

- ♦ Connaître les différentes émotions
- ♦ Comprendre ce qu'est la colère, à quoi elle sert, comment elle se manifeste
- ♦ Apprendre à réagir avec ses propres émotions
- ♦ Savoir accompagner les émotions de l'enfant en structure

### METHODES

Cours théoriques. Exercices pratiques. Introduction à la médiation.

### PROGRAMME

- ♦ Définition des émotions : les reconnaître et les identifier
- ♦ Travail de son propre rapport aux émotions
- ♦ Comprendre le lien entre émotion-réaction de l'enfant-réaction de l'adulte
- ♦ Gestion du stress et accompagnement de la frustration
- ♦ Figure d'attachement et émotion
- ♦ Savoir reconnaître la « vraie » colère
- ♦ Techniques de gestion de la colère
- ♦ Accueil et accompagnement de la colère
- ♦ Méditation pour adulte/enfant
- ♦ Apprendre à parler en message « je » et « tu »