

Vendredi 13 octobre
De 9h à 17h, l'Escale à Arnas

**C'est la rentrée :
comment préserver
mon capital zénitude
toute l'année !**

Journée à destination
des professionnels de la
petite enfance 0-3 ans



Villefranche
Gleizé
la cité
éducative Limas

RHÔNE
LE DÉPARTEMENT

ADESRHÔNE
IREPS
Auvergne
Rhône-Alpes
Délégation Rhône

CCSB
Centre de Coopération
Sociale et
Bénévolat

VILLEFRANCHE
BEAUJOLAIS
SAÛNE
agglo

VILLEFRANCHE
SAÛNE
agglo



Programme de la journée

Le bien-être est une composante essentielle de notre santé, c'est pourquoi il est indispensable d'en prendre soin.

Tout au long de cette journée, les intervenants proposeront divers outils et techniques à expérimenter pour la préserver autant que possible.

Ces propositions de ressources ont pour objectif d'être intégrées dans la pratique professionnelle quotidienne afin que chaque professionnel.le puisse trouver plus de confort au travail, pour pouvoir accueillir les enfants dans les meilleures conditions.

Matinée commune

A partir de 8h45 : Accueil café



9h30-10h : Introduction en Yoga du rire par **Valérie DESVIGNES**, *Sophrologue, Rigologue, Coach Psychopositive*

10h-12h : Conférence "*Comment prendre soin de soi, pour prendre soin des enfants ?*" par **Pierre MOISSET**, *Sociologue consultant*

12h-13h30 : Repas offert, traiteur présent sur place

Après-midi en sous-groupes (sur inscription).

Inscription à 2 ateliers.

➤ **13h30-15h00 : Atelier 1**

➤ **15h15-16h45 : Atelier 2**

Atelier Musicothérapie par Delphine Vessière, musicothérapeute

Découverte de l'outil musique et du son comme source de détente et d'apaisement. Les professionnel.les pourront découvrir comment ils peuvent utiliser la musique, l'écoute musicale, le mouvement, le chant pour leur permettre de rythmer leur journée, d'un point de vue professionnel et comment ils pourront les réutiliser au quotidien avec les enfants.

Atelier Émotions par Carole Rochette, intervenante en éducation émotionnelle et sociale

Comprendre son schéma émotionnel pour mieux le réguler et mieux accompagner la gestion des émotions des enfants.

Atelier bien-être par Lisa Beauvais, coach en développement personnel

S'offrir une pause détente dans le quotidien professionnel afin de se reconnecter à soi, son corps, à ses émotions et aux autres.

Atelier besoin de nature par Chloé Séon, chargée de projets santé environnement IREPS 69

Appréhender et expérimenter ensemble les bienfaits de la nature sur la santé globale des enfants mais aussi des professionnel.les.

Atelier les 5 sens, le corps (le yoga) et la pleine attention/relaxation pour prendre soin de Soi par Cindy Perrier, certifiée de Pleine Conscience

Transmettre les bases théoriques de la pleine attention/pleine conscience, le lâcher prise et le prendre soin de soi en tant que professionnel.les de la petite enfance et mises en pratique et test d'outils autour des 5 sens, du dehors (la nature) et du corps (le yoga et la respiration) à utiliser avec les enfants.

Atelier Art thérapie contemporaine par Manon Guillaud, art thérapeute

Proposer une expérience poétique éphémère offrant une expression autre, quand les mots viennent à manquer pour les enfants comme pour les professionnel.les.

Atelier Parenthèse relax et bonne humeur par Valérie Desvignes, Sophrologue, Rigologue, Coach Psychopositive

Combiné de sophrologie et rigologie (la rigologie comprenant la sophrologie ludique, le yoga du rire, l'intelligence émotionnelle, la psychologie positive et la méditation) pour s'offrir une pause ludique, un temps bien-être, se détendre, récupérer, se ressourcer en tant que professionnel.les et repartir avec des outils à réutiliser au quotidien.

Atelier psychomotricité par Alix Veyrat, psychomotricienne

Comment mieux dialoguer avec l'autre, à travers son corps, comprendre l'importance de la communication infra verbale, expérimenter l'expression corporelle autour du dialogue tonico émotionnelle et la relaxation.

17h00 : Fin de journée

Journée coordonnée par l'IREPS 69

Contact : Nina PONTET

nina.pontet@ireps-ara.org

04 72 41 66 18



Lien d'inscription à remplir **avant le 29/09/2023**

<https://forms.gle/siioPkbKe1zXLRw89>