



NEUROSCIENCES & BIEN-ÊTRE EN CRÈCHE

# Gestion du stress et des émotions

*Rester opérationnelle  
quand la pression monte*

Des outils pour les situations professionnelles exigeantes.

1 jour

DE FORMATION

Petite enfance

PUBLIC CONCERNÉ

Outils concrets

MISES EN SITUATION

## Patricia Marques

Docteure en neurosciences · Licence de psychologie · Fondatrice de Mille et une Synapses

[contact@milleetunesynapses.fr](mailto:contact@milleetunesynapses.fr) — 06 71 70 92 72 — [milleetunesynapses.fr](http://milleetunesynapses.fr)

*Chaque geste construit.*

## LE CONTEXTE

## Rester disponible, même quand tout arrive en même temps

Dans une journée en crèche, les sollicitations sont nombreuses : plusieurs enfants à accompagner en même temps, le bruit, les imprévus, les pleurs, les demandes des parents, la coordination avec les collègues.

Lorsque la pression augmente, le stress et les émotions peuvent modifier l'attention, la concentration et les réactions.

Cette formation permet de comprendre ces mécanismes et surtout d'acquérir des outils concrets pour rester disponible, attentive et professionnelle, même dans les situations exigeantes. Un adulte régulé aide l'enfant à se réguler.

## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants sauront :

- ✓ Repérer les premiers signes de montée du stress
- ✓ Comprendre l'impact du stress sur l'attention, la concentration et les capacités d'adaptation
- ✓ Identifier leurs réactions automatiques sous pression
- ✓ Utiliser des techniques simples pour retrouver leurs ressources
- ✓ Comprendre le rôle des émotions et leurs effets sur les comportements
- ✓ Réguler leurs réactions émotionnelles
- ✓ Adopter une réponse adaptée dans les situations tendues avec les enfants, les parents ou les collègues

MATIN

# Comprendre et réguler le stress

MATIN

APRÈS-MIDI

## Comprendre ce qui se passe dans le cerveau lorsque la pression augmente

- Les mécanismes du stress et ses manifestations
- Stress et ressources cognitives : attention, concentration et mémoire de travail
- Mental automatique et mental adaptatif : pourquoi nos réactions changent sous pression
- Identifier ses propres signaux d'alerte
- Comprendre la spirale entre situation, interprétation, activation et réaction

## Expérimenter pour retrouver ses ressources

- Respiration et régulation de l'activation
- Recentrage de l'attention
- Réduction de la suractivation cognitive
- Techniques courtes utilisables dans le quotidien professionnel

### MISES EN SITUATION

*Gérer plusieurs sollicitations, un imprévu ou une situation de tension sans perdre ses ressources.*

APRÈS-MIDI

# Comprendre et réguler les émotions

MATIN

APRÈS-MIDI

## Comprendre ce que l'émotion produit

- Le rôle des émotions dans le cerveau
- Émotion, interprétation et comportement
- Pourquoi certaines situations déclenchent une réaction immédiate
- Identifier ce que l'émotion signale et ce qui est réellement en jeu

## Passer de la réaction à une réponse adaptée

- Repérer sa réaction automatique
- Prendre du recul avant d'agir
- Réguler son émotion sans la nier
- Rester disponible face à l'émotion de l'autre
- Choisir une réponse adaptée à la situation

### MISES EN SITUATION

*Pleurs ou opposition d'un enfant, parent inquiet ou mécontent, désaccord entre collègues, accumulation de sollicitations.*

## TRANSFERT AU QUOTIDIEN

Chaque participant construit sa stratégie personnelle :

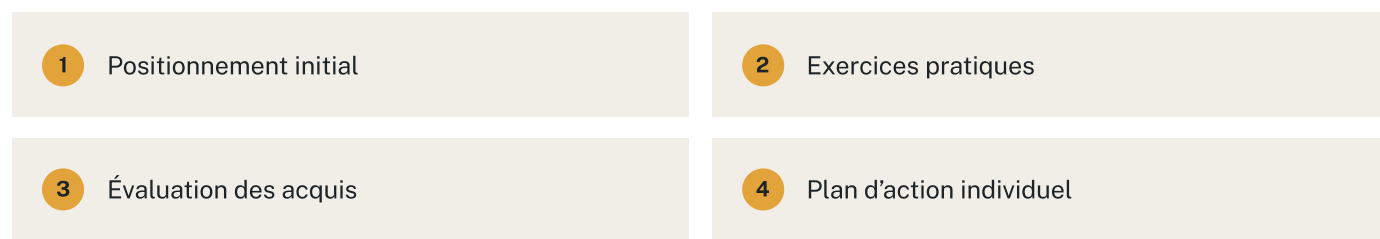


Il identifie une situation professionnelle qu'il souhaite mieux gérer, ses signaux d'alerte, l'outil à utiliser et la réponse professionnelle qu'il souhaite développer.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports issus des neurosciences, expérimentations, exercices pratiques, analyse de situations professionnelles et mises en situation. L'objectif est de comprendre les mécanismes, d'expérimenter les outils et de savoir les utiliser immédiatement sur le terrain.

## ÉVALUATION



*Discutons de la mise en place de cette journée  
pour vos équipes. **Parlons-en.***

**Patricia Marques**

contact@milleetunesynapses.fr

06 71 70 92 72

milleetunesynapses.fr