



FORMATIONS INNOVANTES

[www.defi-formation.org](http://www.defi-formation.org)

   Défi formations innovantes



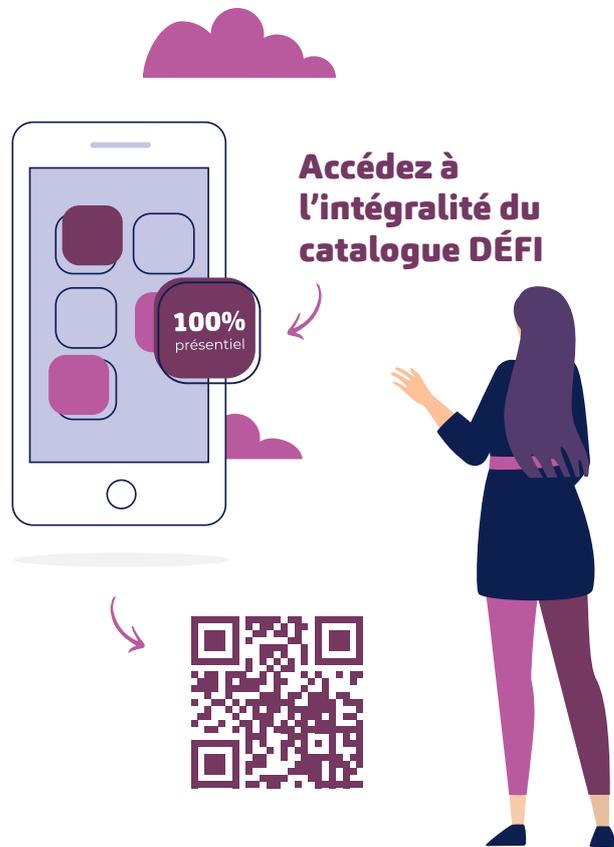
# La formation continue dédiée à **l'enfance** et à **la petite enfance**, au **soin** et au **mieux-être**

CATALOGUE 2023

**100%**  
présentiel



Construire ses connaissances et développer son savoir-faire



**Les actus DÉFI aussi sur  
nos réseaux sociaux**



 @Defi.formations

 @defi.formation

 @defi-formations-innovantes

## DÉFI c'est...

Un organisme de formation **100% en présentiel, local**, à **taille humaine** et s'inscrivant dans une **démarche de proximité** tout en collaborant avec des **formateurs·rices qualifié·es du territoire** (psychologue, nutritionniste, éducateur·rice de jeunes enfants, sophrologue, kinésithérapeute, etc.).



### UN DIAGNOSTIC PERSONNALISÉ

Parce que nous sommes un organisme de formation local et de proximité, nous venons à votre rencontre pour identifier vos besoins et vos attentes.



### DE LA FORMATION SUR-MESURE

Pour que la formation continue développe pleinement les compétences des salarié·es, elle doit être ajustée au poste occupé, au cadre de travail et donc correspondre aux réalités et besoins exprimés. Nous construisons alors ensemble votre programme de formation.



### UN ACCOMPAGNEMENT À LA MISE EN OEUVRE

Pour une appropriation totale de la formation, nous mettons l'accent sur l'accompagnement et le suivi de la mise en oeuvre pratique de ces nouvelles connaissances acquises. Nous accompagnons vos équipes dans vos locaux, en situation de travail.

# 170M<sup>2</sup>

d'espaces de formation tout équipés

À deux pas de la gare de Bayonne, nos salles DÉFI offrent des espaces adaptés pour toutes nos formations et une vue panoramique sur la ville !



# DÉFI c'est aussi...



**La construction de vos journées pédagogiques**



**L'organisation de conférences, soirées, débats**



**L'animation de réunions parents à thèmes**

## Nos labels et certifications



La **labellisation IPERIA** permet de proposer 58 heures de formation gratuites par an aux assistant·es maternel·les salarié·es du particulier employeur.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation

La **certification Qualiopi** atteste de la qualité du processus mis en oeuvre par DÉFI pour ses actions de formation.

Cette certification rend nos formations éligibles aux financements OPCO.

## L'équipe DÉFI Formations Innovantes, des acteurs·rices à votre écoute



**Françoise BRAU-BOIRIE**

Présidente DÉFI Formations Innovantes



**Mona JAMMAL**

Directrice & Responsable administrative et pédagogique  
06 32 15 67 71 – direction@ofdefi.fr



**Laurie DUPONT**

Chargée de gestion administrative  
05 59 59 63 24 – gestion@ofdefi.fr



**Thierry AGOSTINHO**

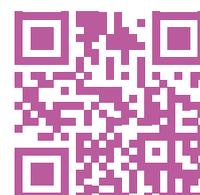
Chargé d'accueil  
05 59 59 63 24 – contact@ofdefi.fr



## Retrouvez DÉFI sur les réseaux sociaux



[www.defi-formation.org](http://www.defi-formation.org)



# SOMMAIRE

7

## **Faire évoluer sa pratique professionnelle**

Aller plus loin pour mieux appréhender son métier

15

## **Outils pédagogiques**

Éveiller l'enfant à l'aide d'outils et de nouvelles pratiques

23

## **Le développement de l'enfant**

Mieux comprendre le développement de l'enfant pour ajuster sa posture professionnelle

31

## **Périscolaire et ALSH**

Accompagner le développement de l'enfant

35

## **Management & gestion de structure**

Construire et gérer son positionnement auprès de son équipe

39

## **Premiers secours**

Comment réagir face à une difficulté et prévenir des risques

41

## **Santé et mieux-être**

Prendre soin de soi, de son corps et de son mental



Accédez à l'intégralité du catalogue DÉFI

100% présentiel



# Faire évoluer sa pratique professionnelle



Aller plus loin pour mieux appréhender son métier

## Page 8

- Utiliser les outils de kinésiologie éducative pour permettre aux enfants de se préparer à communiquer, organiser et se concentrer
- L'éducation à la sexualité dès le plus jeune âge : éduquer au consentement

## Page 9

- Culture(s) : accueillir la diversité
- Favoriser la bienveillance envers les enfants, prévenir « les douces violences »
- L'allaitement maternel et sa continuité lors de l'accueil de l'enfant

## Page 10

- Prévention et gestion des troubles alimentaires
- Alimentation et prise de repas de l'enfant
- L'alimentation en crèche
- Tout le monde dehors !

## Page 11

- La nature source de créativité
- Améliorer sa communication et ses relations aux autres

## Page 12

- La relation d'accompagnement : identifier ses difficultés, besoins, ressources et développer sa posture professionnelle
- Découverte du Qi Gong
- Gestion des situations professionnelles stressantes

## Page 13

- Analyse des pratiques professionnelles
- Élaborer un langage commun de communication et contribuer à la coopération au sein de l'équipe
- La coéducation : travailler avec le(s) parent(s)

## Page 14

- La conduite du projet personnalisé



## Utiliser les outils de kinésiologie éducative pour permettre aux enfants de se préparer à communiquer, organiser et se concentrer

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** La kinésiologie est la science du mouvement et le mouvement est la clé de l'apprentissage.

La kinésiologie éducative, plus connue sous l'appellation Brain Gym®, comprend 26 exercices qui favorisent la concentration, la mémoire, les compétences de communication, et les capacités organisatrices.

Ces mouvements ont été mis au point par Paul Dennison (docteur en sciences de l'éducation) et sa femme Gail (danseuse, artiste, professeur de yoga).

Cette pratique permet d'équilibrer notre corps, notre mental et nos émotions en vue d'intégrer de nouvelles compétences avec facilité et efficacité. Cette formation apporte de nouveaux outils pédagogiques. Vous permettrez aux enfants de prendre conscience de leur corps et des infinis possibilités qu'il offre. Vous construirez votre parcours kinésiologique pour faire éclore tout le potentiel des enfants.

À la pause déjeuner, vous découvrirez un art de vivre en partageant un repas et le rituel du thé (inclus dans la formation).

Pour en savoir +



## L'éducation à la sexualité dès le plus jeune âge : Éduquer au consentement

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** La découverte du corps des enfants se fait dès le plus jeune âge : ils et elles explorent leurs corps, découvrent des sensations et éprouvent des émotions. En tant qu'adultes relationnant avec les enfants, nous devons les accompagner dans cette découverte et les aider à prendre conscience des limites de chacun-e. Au-delà de leurs expériences corporelles spontanées, ils et elles apprennent de leurs pairs, de leur entourage, ainsi que des images véhiculées dans les médias.

Accompagner l'enfant dans l'exercice de son consentement, sa volonté, ses préférences, c'est lui apprendre à développer son esprit critique, à accepter, à renoncer, à changer d'avis.

La question du consentement nous encourage à interroger nos pratiques professionnelles au quotidien. Éduquer au consentement dès le plus jeune âge permet de garantir un cadre de vie bienveillant et de prévenir les violences sexistes et sexuelles.

À l'issue de la formation, vous serez en mesure de vous situer dans une démarche bienveillante envers les enfants accueillis, tout en prévenant les situations de non-consentement du quotidien.

Pour en savoir +



## ♥ Culture(s) : accueillir la diversité

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** La diversité des familles est une réalité, mais de quoi parle-t-on quand on parle de diversité ou plutôt des diversités ?

Comment accueillir la diversité culturelle de l'enfant et des familles dans une structure ? Comment accueillir la diversité des professionnel·les ? C'est un défi, une richesse, parfois des difficultés.

Pour en savoir +



## ♥ Favoriser la bientraitance envers les enfants, prévenir « les douces violences »

 **21 heures** (3 jours)

**Description :** Alors que le principe de bientraitance reste primordial pour envisager un accueil de qualité et que la maltraitance est punie pour la loi, qu'en est-il des douces violences ? Comment les définir ? Les analyser ?

La question des douces violences nous encourage à nous questionner en tant que professionnel sur nos pratiques professionnelles au quotidien.

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de vous situer dans une démarche bientraitante envers les enfants accueillis, tout en prévenant les situations de « douces violences » du quotidien.

Pour en savoir +



## ♥ L'allaitement maternel et sa continuité lors de l'accueil de l'enfant

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Lors de l'accueil d'enfants dans nos structures, notre rôle de professionnel·le est de prendre connaissance du parcours de l'enfant et des choix éducatifs faits par la famille dans ses premières semaines de vie.

Pour comprendre les choix de l'autre, respecter le chemin pris par la famille avec son enfant, il est important de mieux connaître leurs réalités.

L'allaitement maternel, choix parental reste encore méconnu dans tous ces aspects par les professionnel·les.

Il est proposé avec cette formation de découvrir ou redécouvrir toutes les notions clés liées à l'allaitement maternel et de réfléchir ensemble à la continuité que l'on peut lui donner lors de l'accueil des enfants.

Pour en savoir +



## Prévention et gestion des troubles alimentaires

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Quelle satisfaction d'être empathique avec les enfants que nous accompagnons, mais encore faut-il connaître les troubles alimentaires pour mieux se mettre à leur place !

Reconnaître les troubles alimentaires vous permettra d'ajuster vos préparations et votre accompagnement.

Pour en savoir +



## Alimentation et prise de repas de l'enfant

 **21 heures** (3 jours)

**Description :** À l'issue de la formation, vous serez en mesure de proposer des menus équilibrés et attractifs aux tout petits et aux enfants et de les accompagner dans la prise du repas de façon à ce que ce temps du repas soit un moment d'éducation et de plaisir.

Pour en savoir +



## L'alimentation en crèche

 **21 heures** (3 jours)

**Description :** Concevoir les menus ne sera plus un casse-tête, en effet cette formation vous accompagne à concevoir des menus équilibrés et en accord avec les recommandations en vigueur.

Vous repartirez de cette formation avec tous les outils nécessaires qui facilitent la conception des menus en crèche.

Cette formation vous éclairera sur les actualités des besoins nutritionnels du tout-petit, les étapes de la diversification actualisées, et l'amélioration de la qualité nutritionnelle des repas des tout-petits.

Pour en savoir +



## Tout le monde dehors !

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Les enfants vivent une grande partie de leur journée enfermés dans des locaux, des espaces clos, coupés de la nature, entourés d'adultes.

Pourtant l'extérieur, la nature aide à grandir, aide à jouer, aide à s'autonomiser, alors que se passe-t-il ?

Pour en savoir +



## La nature source de créativité

 14 heures (2 jours)

**Description :** Être dans la nature, pouvoir l'explorer et l'expérimenter est essentiel pour le bon développement de chaque enfant.

Chaque professionnel-le doit en prendre conscience et devenir « passeur-euse de savoir » pour reconnecter les enfants, mais aussi les parents à la nature et à leur environnement.

La nature est un formidable terrain de jeu, mais également de découvertes merveilleuses et d'expérimentations sensorielles.

Durant cette formation, il faudra vous laisser surprendre et émerveiller par votre environnement, puis laisser émerger la créativité qui sommeille en vous.

Pour en savoir +



## La relation d'accompagnement : identifier ses difficultés, besoins, ressources et développer sa posture professionnelle

 14 heures (2 jours)

**Description :** Le/la professionnel-le accueillant-e a besoin d'une prise de recul sur sa posture d'accueil et d'accompagnement. C'est par l'identification de ses difficultés, qu'il/elle va être en mesure de faire état de ses besoins.

Cette formation va lui permettre de prendre conscience des divers canaux de communications, des différents facteurs de la « Relation d'accompagnement » et de mettre en œuvre ces outils pour apprendre à prioriser et à poser un cadre professionnel d'intervention dans la connaissance de ses limites.

Pour en savoir +



## Améliorer sa communication et ses relations aux autres

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Cette formation vous accompagne dans la compréhension des enjeux de la communication, afin d'échanger de manière plus fluide, que ce soit en équipe, avec les familles, les partenaires, ou les enfants.

Votre communication a un impact sur la qualité de la relation que vous créez avec les acteurs-rices qui gravitent autour de vous.

Ainsi, vous apprendrez à décrypter et comprendre les messages de vos interlocuteurs-rices, mais aussi à vous positionner et communiquer différemment face à elles-eux.

Vous développerez également votre connaissance et compréhension de vous-même (émotions, perceptions...), ce qui améliorera considérablement votre relation aux autres.

Pour en savoir +



## Découverte du Qi Gong

 **8 heures avec un repas** (1 jour)

**Description :** Cette découverte vous permettra d'être en capacité de trouver par vous-même des solutions pour vous détendre et vous ressourcer simplement et rapidement.

Ainsi, vous serez en capacité d'accueillir plus facilement une journée de travail éprouvante en prenant plus de recul et en utilisant des techniques de relaxation.

Vous apprendrez à mieux gérer votre capital énergétique.

À la pause déjeuner, vous découvrirez un art de vivre en partageant un repas et le rituel du thé (inclus dans la formation).

Pour en savoir +



## Gestion des situations professionnelles stressantes

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Apprendre à découvrir et maîtriser nos émotions de stress de façon positive nous amène à en faire une force plus qu'une faiblesse.

Maîtrisons notre bon stress pour nous enrichir et nous sentir dans le bien-être.

Pour en savoir +



## Analyse des pratiques professionnelles

 **6 heures** (3 jours)

**Description :** Espace de Parole confidentiel, d'Écoute, de Partage, l'analyse des pratiques impulse la réflexion et favorise le questionnement sur soi : dans sa pratique professionnelle, dans sa relation avec les personnes accueillies et avec l'équipe.

L'analyse des pratiques ouvre un éventail de questionnements possibles visant la compréhension de situation ou de son positionnement professionnel par une approche réflexive et par la coopération de chacun. Mutualiser les savoirs et les expériences enrichit les échanges, contribue à la prise de recul souvent nécessaire face à la complexité des situations, renforce les compétences et apporte confiance en soi.

Pour en savoir + 



## Élaborer un langage commun de communication et contribuer à la coopération au sein de l'équipe

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Pour faciliter la coopération professionnelle, développer une communication bienveillante tout en affirmant son positionnement professionnel et acquérir un langage commun au sein d'une équipe, cette formation conjugue supports théoriques et exercices de mise en situation permettant de solliciter réflexion et mise en pratique individuelle et collective des apprenants sur le sujet.

Pour en savoir + 



## La coéducation : travailler avec le(s) parent(s)

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** L'enjeu de la co-éducation est un sujet central dans le quotidien des professionnel.les de l'enfance.

L'accueil de l'enfant est toujours corrélé à la communication avec sa famille, une co-construction délicate et essentielle.

Cette formation vous permettra de créer un véritable partenariat coopératif avec les parents.

Pour en savoir + 



## La conduite du projet personnalisé

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Les missions des institutions sont de nouveau questionnées en cette période de crise sanitaire du fait des problématiques exacerbées des usagers-ères, des moyens mis en œuvre pour assurer leur accompagnement au quotidien ainsi que des compétences professionnelles requises pour assurer la conduite de leur parcours de vie.

Cette formation a pour objectif de redonner du sens au travail d'accompagnement éducatif au travers de la mise en œuvre du projet personnalisé avec des rappels sur l'obligation de garantir un accompagnement de qualité par les institutions.

Assurer une prestation de service de qualité auprès du public accueilli en institution devient un gage de responsabilisation et de conformité pour les ESSMS qui sont confrontés à la nouvelle nomenclature d'évaluation de la Haute Autorité de la Santé.

Pour en savoir +



# Outils pédagogiques



## Éveiller l'enfant à l'aide d'outils et de nouvelles pratiques

### Page 16

- Parler avec un mot et un signe - Niveau 1
- Parler avec un mot et un signe - Niveau 2
- Parler avec un mot et un signe - Niveau 3 : Suivi & approfondissement

### Page 17

- Animer un atelier d'éveil corporel au mouvement dansé
- Approfondissement - Animer un atelier d'éveil corporel au mouvement dansé
- Construire et animer un atelier de motricité et de relaxation avec votre matériel existant

### Page 18

- Construire son espace multi-sensoriel Snoezelen©
- La cohérence cardiaque : un outil de gestion du stress et de régulation émotionnelle pour petits et grands

### Page 19

- Apprendre à coudre et confectionner son tablier de comptines
- Animer votre tablier de comptines
- Chansons pour enfants, enrichir son répertoire

### Page 20

- Fabriquer et animer son tableau de comptines
- Fabriquer ses encres et peintures végétales
- Créons à 4 mains un livre accordéon nature et poétique
- Créer et utiliser des marionnettes à doigts

### Page 21

- Créer textes et illustrations pour le support kamishibai
- Le goût : le comprendre et l'expérimenter pour créer un atelier d'éveil sensoriel



## Parler avec un mot et un signe - Niveau 1

 **21 heures** (3 jours)

**Description :** Cette formation permet de découvrir, comprendre, s'appropriier et de mettre en place dans le quotidien professionnel une communication enrichie par des signes qui sont associés à la parole.

Cet outil de communication permet d'accompagner et de soutenir les jeunes enfants préverbaux à exprimer leurs besoins et leurs ressentis avant que la parole se mette en place.

Cette formation a vocation de conforter une posture professionnelle communicative bienveillante et se veut ludique et participative. Une grande place sera donnée aux expérimentations avec l'ensemble du groupe et en sous-groupes.

Pour en savoir +



## Parler avec un mot et un signe - Niveau 2

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Cette formation permet une mise à jour et un approfondissement des connaissances et des compétences de l'utilisation et de la mise en place de la communication avec les signes associés à la parole dans le quotidien professionnel.

Ces deux journées de formation, dans la continuité des trois journées de formation du niveau 1, se veulent très ludiques, participatives. Une grande place sera donnée aux expérimentations avec l'ensemble du groupe et en sous-groupes.

Pour en savoir +



## Parler avec un mot et un signe - Niveau 3 : Suivi & approfondissement

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Cette formation permet une mise à jour et un approfondissement des connaissances et des compétences de l'utilisation et de la mise en place de la communication avec les signes associés à la parole dans le quotidien professionnel.

Cette journée de formation se veut très ludique et participative. Une grande place sera donnée aux expérimentations avec l'ensemble du groupe et en sous-groupes.

Pour en savoir +



## ♥ Animer un atelier d'éveil corporel au mouvement dansé

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Matière à rêver, matière à penser, matière à construire, la danse nous invite à un dialogue dans l'ici et maintenant. Ce merveilleux outil de rencontre procure instantanément du plaisir et offre de nombreux bénéfices aux corps qui se construisent.

Grâce à votre pratique et de nombreux apports théoriques, nous identifierons votre part créative afin d'inviter les enfants à se mouvoir spontanément.

Gardien-nes de ces instants précieux, vous serez en mesure de leur offrir cet espace d'expression et vous leur permettrez alors de danser leur imaginaire tout en prenant conscience de leur corps et de ses possibilités.

Pour en savoir +



## ♥ Approfondissement - Animer un atelier d'éveil corporel au mouvement dansé

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Matière à rêver, matière à penser, matière à construire, la danse nous invite à un dialogue dans l'ici et maintenant.

Après avoir expérimenté ce nouvel outil pédagogique dans votre pratique professionnelle, ce module de perfectionnement vous propose d'approfondir grâce à un retour d'expérience.

Pour en savoir +



## ♥ Construire et animer un atelier de motricité et de relaxation avec votre matériel existant\*

 **21 heures** (3 jours)

**Description :** Cette formation a pour but de permettre aux professionnel-les de la petite enfance et de l'enfance de construire et d'animer un atelier de motricité et de relaxation avec le « matériel » à disposition.

Devenir créatif-ve afin de détourner les objets et le mobilier pour proposer des séances ludiques, adaptées et sécuritaires. Adapter un savoir-faire afin de répondre aux besoins de l'enfant en fonction de l'observation du moment et du « matériel » à disposition.

Adopter un savoir être pour accompagner l'enfant vers une autonomie « physique » en toute confiance et en toute sécurité.

Pour en savoir +



\*Formation réalisable dans votre structure avec des temps en situation de travail auprès des enfants

## Construire son espace multi-sensoriel Snoezelen®\*

 **21 heures** (3 jours)

**Description :** Cette formation permet de découvrir, de comprendre le concept Snoezelen® qui est vecteur de bien être, de mieux être aussi bien pour l'enfant, que pour l'accompagnant-e.

Elle permet également de créer ou de renforcer le lien avec l'enfant.

Bien plus qu'une approche, qu'un outil pédagogique, vous découvrirez au travers de cette formation un nouveau savoir-faire et un savoir être différent que vous pourrez intégrer au projet pédagogique de votre structure.

Pour en savoir +



## La cohérence cardiaque : un outil de gestion du stress et de régulation émotionnelle pour petits et grands

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** La cohérence cardiaque est un état d'équilibre à la fois physiologique, physique, mental et émotionnel qui permet un recentrage, un ressourcement dans chacun de ces domaines.

Cet état agit positivement sur la manière dont nous régulons nos émotions et gérons notre stress.

Il a aussi bien d'autres bienfaits. Cette formation vous permettra de découvrir ce qu'est la cohérence cardiaque, comment la « pratiquer » et la mettre en place dans votre quotidien à la fois personnel et professionnel et de découvrir la spécificité de la cohérence cardiaque chez les enfants afin de pouvoir l'utiliser dans votre pratique professionnelle.

La pédagogie utilisée lors de cette formation est participative et ludique.

Une grande place est donnée aux expérimentations et mises en pratique en sous-groupe et avec l'ensemble du groupe.

Pour en savoir +



\*Formation réalisable dans votre structure avec des temps en situation de travail auprès des enfants

## Apprendre à coudre et confectionner son tablier de comptines

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprendre les techniques de base de la couture sur un support pédagogique à destination de jeunes enfants.

La réalisation et la personnalisation du tablier de comptines vous permettront de développer votre imaginaire et concevoir d'autres outils professionnels dans votre quotidien, grâce aux techniques expérimentées durant la formation.

Deux thèmes (forêt, savane) vous seront proposés et déclinés en 4 couleurs pour que chacun, chacune choisisse selon ses goûts.

La formation se clôturera par un aperçu des différentes façons de mettre en scène votre tablier de comptine. À l'issue des deux journées de confection, vous repartirez avec votre tablier de comptines et aurez découvert combien cet outil offre des possibilités d'ateliers sans limite (éveil musical, contes, éveil sensoriel, animation ponctuelle, découverte des couleurs, des formes, etc.).

Pour en savoir +



## Animer votre tablier de comptines

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Cette formation permet de donner vie au tablier de comptines réalisé lors d'une formation précédente : « Apprendre à coudre et confectionner son tablier de comptines ».

Cet outil de médiation éveille l'imaginaire et la curiosité, invite à réaliser des images mentales, développe l'anticipation et l'attente dans un jeu sans fin.

Pour en savoir +



## Chansons pour enfants, enrichir son répertoire

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Le temps des chansons avec les enfants procure toujours un sentiment de détente, de plaisir partagé, de complicité.

Petit à petit notre répertoire s'amenuise et l'on chante toujours les mêmes chansons... Cette formation permet de donner un nouveau souffle à votre répertoire !

Pour en savoir +



## Fabriquer et animer son tableau de comptines

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Cette formation permet de confectionner un outil de médiation, le tableau de comptines, permettant de raconter une histoire tout en faisant vivre les personnages : grâce à un système d'aimants, le récit s'anime, captant ainsi l'attention des enfants.

Après avoir choisi un thème, chaque stagiaire confectionnera un tableau et apprendra à manipuler les différents éléments tout en racontant une histoire.

Pour en savoir +



## Fabriquer ses encres et peintures végétales

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Nous sommes entouré-es de matières naturelles qui peuvent facilement devenir des encres et des peintures lumineuses aux teintes multiples. Il suffit de cueillir, récolter, recycler des fleurs, feuilles, légumes, argiles, épices... et de les transformer en encres et en peinture. En peu de temps, vous pouvez vous constituer une palette de couleurs infinie à utiliser sans modération avec les enfants. C'est ce que vous propose cette formation.

Pour en savoir +



## Créons à 4 mains un livre accordéon nature et poétique

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Cette formation vous permettra d'explorer une nouvelle technique et un nouveau support créatif : le livre d'artiste.

L'approche de ce nouvel outil pédagogique dans une perspective de co-création vous aidera à créer un dialogue relationnel avec l'enfant au travers de l'expression artistique.

Pour en savoir +



## Créer et utiliser des marionnettes à doigts

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** La marionnette est un outil à la fois ludique, créatif, éducatif... Elle est un moyen d'expression et de lien indéniable, contribuant au développement du langage et de l'imaginaire de l'enfant, aidant à la résolution d'un problème ou à la gestion d'un conflit. Les marionnettes à doigts que nous vous proposons de créer durant cette formation sont parfaitement adaptées à la morphologie et motricité des très jeunes enfants.

Pour en savoir +



## Créer textes et illustrations pour le support kamishibai

 **21 heures** (3 jours)

**Description :** Le kamishibai, « Théâtre de papier » est une technique de contage venue du Japon. Cette formation va vous permettre d'inventer un conte (éthologique par exemple) ou de choisir une histoire existante et d'en réaliser les illustrations dans un format propre à cette technique.

Elle se déroule en deux fois : le premier jour chaque stagiaire va choisir le sujet de son conte et en commencer l'écriture ou choisir un conte existant et en faire le « découpage » au format kamishibai puis choisira le support d'illustration (collage, peinture, crayons...).

Une quinzaine de jours plus tard, nous nous retrouverons pour finaliser le conte, faire les illustrations et apprendre la manipulation propre au kamishibai.

Pour en savoir +



## Le goût : le comprendre et l'expérimenter pour créer un atelier d'éveil sensoriel

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Pour un jour manger de tout (ou presque), le tout-petit doit développer sa curiosité pour découvrir la palette alimentaire et explorer au quotidien les aliments.

Interagir avec ses sens autour du repas ou lors d'activités d'éveil sensoriel lui permettra également d'apprendre à se connaître, lui, être unique, et de découvrir le monde qui l'entoure. Le plaisir et le partage reviennent au centre du repas !

L'apprentissage alimentaire par le biais d'expériences positives avec les aliments lui permettra aussi de mieux appréhender les différentes phases de son développement autour de l'alimentation (diversification, néophobie, refus alimentaires...) et enfin sera le support d'une alimentation saine et sereine.

L'adulte à ses côtés doit avant tout comprendre ces mécanismes et les avoir expérimentés par lui-même pour partager et accompagner les enfants.

Qu'est-ce que le goût ? Est-ce que seule la bouche intervient quand je mange ? Quelle est l'influence des sens pendant le repas ? Pourquoi nos perceptions peuvent être différentes d'une personne à l'autre ? Comment arriver à mettre des mots sur ce que je ressens quand je touche, sens, regarde, entend ou mange ?

Cette formation vous permettra d'en apprendre plus sur le goût au sens large, ainsi que sur vous-même (peut-être), pour ensuite proposer aux enfants des ateliers d'éveil sensoriel sur des temps d'activités ou sur des temps de repas.

Pour en savoir +





**Accédez à  
l'intégralité du  
catalogue DÉFI**

**100%**  
présentiel



# Le développement de l'enfant



Mieux comprendre le développement de l'enfant pour ajuster sa posture professionnelle

## Page 24

- L'approche des neurosciences dans la connaissance du développement de l'enfant
- Le développement harmonieux du bébé : apprendre à observer, repérer, proposer et alerter

## Page 25

- Les diversifications alimentaires
- Troubles de l'oralité chez le jeune enfant

## Page 26

- Vie affective, sexuelle et genre : déconstruire les normes
- Favoriser l'égalité filles-garçons : déconstruire les stéréotypes de genre

## Page 27

- Accueil des émotions et relation bienveillante
- (Hyper)sensibilité de l'enfant, comment les accompagner ? Crises, émotions, besoins
- Émotions, relation bienveillante et posture d'être

## Page 28

- Autorité et éducation bienveillante, est-ce possible ?
- Aménagement de l'espace : incidences sur la dynamique du groupe
- La magie de l'attachement

## Page 29

- Tempêtes émotionnelles, colères et frustrations, comment accompagner l'enfant ?



## ▼ L'approche des neurosciences dans la connaissance du développement de l'enfant

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Les neuroscientifiques nous offrent une nouvelle lecture du développement de l'enfant au regard de l'apport des neurosciences. Cette formation a pour vocation de permettre de décortiquer ces apports pour les synthétiser, et d'être plus éclairé sur le comportement des enfants au quotidien pour faire évoluer sa pratique et ses choix pédagogiques en conséquence.

Pour en savoir +



## ▼ Le développement harmonieux du bébé : apprendre à observer, repérer, proposer et alerter\*

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Grâce à l'apport théorique et une approche pragmatique du développement moteur de l'enfant de la naissance à la marche et sa compréhension, cette formation a pour vocation d'affûter votre regard de professionnel·le pour vous amener à vous questionner sur le développement propre de chaque enfant dans l'environnement qui lui est proposé.

Vous serez ainsi en mesure de pouvoir accompagner de la naissance à la marche le/la jeune enfant dans son individualité par l'adaptation de cet environnement et/ou des interactions qui lui sont proposées.

Vous serez également en mesure de savoir repérer et alerter par des outils référencés sur d'éventuels risques ou facteurs de risque (tels les déformations crâniennes ou le retrait relationnel) et, de troubles transitoires ou avérés du développement afin de permettre une aide précoce et pluridisciplinaire au/à la jeune enfant et à sa famille.

Pour en savoir +



\*Formation réalisable dans votre structure avec des temps en situation de travail auprès des enfants

## Les diversifications alimentaires

 7 heures (1 jour)

**Description :** La diversification alimentaire est une des étapes importantes du développement de l'enfant. Le tout-petit, dont l'alimentation est exclusivement lactée au début de sa vie, va découvrir d'autres aliments pour manger, progressivement, comme les « grand-es ».

Mais voilà, quel rythme adopter pour cette diversification qui emmène multiples questionnements.

À quel âge commencer ? Quels aliments proposer ? Comment faire évoluer les textures ? Quand et comment introduire les allergènes ?

Quelle posture avoir durant cette étape qui ne se résume pas seulement à donner à manger à l'enfant mais aussi à l'observer, à s'adapter, à communiquer et à l'accompagner vers l'autonomie ? Tant de choses se jouent autour du repas...

Et comme il n'y avait pas assez de questions ou d'avis différents sur le sujet, nous voyons arriver ces dernières années d'autres formes de diversification comme la DME (Diversification Menée par l'Enfant).

En quoi consiste cette approche ? Comment accompagner les parents qui choisissent cette expérience de la diversification et ainsi faire le lien avec le mode de garde ?

Le thème de l'alimentation étant souvent au centre des échanges entre les professionnel·les de la petite enfance et les parents, cette formation vous aidera à y voir plus clair et vous donnera les outils pour accompagner les enfants mais aussi les parents sur ce vaste thème qu'est l'alimentation.

Pour en savoir +



## Troubles de l'oralité chez le jeune enfant

 7 heures (1 jour)

**Description :** Par le biais de cette formation, vous vous sentirez plus légitime face aux questionnements des parents concernant les difficultés qu'ils peuvent rencontrer avec leur enfant autour de l'alimentation.

Vous serez également en mesure d'argumenter votre aide individualisée de l'enfant accueilli-e par les différentes activités et techniques que vous pourrez réemployer à votre domicile et en structure.

En résumé, vous serez en capacité d'accompagner les familles dans cette difficulté rencontrée, en les aidant dans le comportement à adopter au domicile pour ainsi favoriser une cohérence dans la prise en charge et l'accueil de l'enfant.

Pour en savoir +





## Vie affective, sexuelle et genre : déconstruire les normes

 14 heures (2 jours)

**Description :** « Le prince épousa la princesse, ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants » ...

Dès le plus jeune âge, les enfants sont conditionné.es à vivre et évoluer dans une société hétéronormée et cis-normée. De fait, il sera souvent compliqué pour les enfants de trouver leur place dans une société au sein de laquelle leur orientation sexuelle et/ou leur identité de genre n'est pas « conforme » aux attentes. En déconstruisant les normes autour du genre, de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre, nous offrons la possibilité aux enfants de grandir et de s'épanouir dans un cadre non discriminant.

La question des normes nous encourage à interroger nos pratiques professionnelles quotidiennes : comment éviter de véhiculer des messages normatifs inconscients aux enfants ?

Dans cette formation, nous vous proposons une réflexion collective autour des orientations sexuelles et des identités de genre pour être en mesure d'ouvrir le champ des possibles aux enfants et leur offrir un cadre de vie bienveillant, inclusif et positif.

Pour en savoir +



## Favoriser l'égalité filles-garçons : déconstruire les stéréotypes de genre

 14 heures (2 jours)

**Description :** Les garçons en bleu, les filles en rose... Les stéréotypes de genre sont profondément ancrés dans notre société. Dès la naissance, ils orientent les enfants dans leurs choix et impactent leurs comportements, leurs façons de penser le monde et de se penser dans le monde. Véritable outil de catégorisation, ils prennent forme dans nos interactions quotidiennes, la plupart du temps de façon inconsciente et peuvent être la source de discriminations bien plus grandes. Alors comment lutter, le plus tôt possible, contre les stéréotypes ? Comment prévenir les inégalités entre les filles et les garçons ?

Dans cette formation, nous vous proposons une réflexion collective autour de la déconstruction des stéréotypes de genre dans le but d'offrir aux enfants un cadre de vie bienveillant et positif, en faveur de l'égalité filles - garçons.

À l'issue de cette formation, vous repartirez avec des outils pour favoriser l'égalité dans votre structure et serez en mesure d'offrir aux enfants que vous accompagnez un cadre où chaque enfant peut s'épanouir et grandir sans stéréotypes de genre

Pour en savoir +



## Accueil des émotions et relation bienveillante

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Accompagner l'enfant, c'est lui offrir un cadre sécurisant et bienveillant, des relations chaleureuses, pour lui permettre de grandir et s'épanouir.

Mais lorsque les émotions surgissent en lui ou en nous, nous nous retrouvons souvent décontenancé-es et déstabilisé-es. Lors de cette formation, nous verrons comment et pourquoi les émotions sont là pour nous aider à entretenir des relations bienveillantes avec l'enfant et avec nous-mêmes

Pour en savoir + 



## (Hyper)sensibilité de l'enfant, comment les accompagner ? Crises, émotions, besoins

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Lors de cette formation, nous nous questionnerons sur la nature de l'hypersensibilité. Pourquoi certains enfants sont-ils plus sensibles que d'autres ? L'hypersensibilité est-elle naturelle ou pathologique ? Quels sont les facteurs qui peuvent rendre les enfants hypersensibles ? Nous verrons comment les accompagner, avec leur sensibilité.

Pour en savoir + 



## Émotions, relation bienveillante et posture d'être

 **21 heures** (3 jours)

**Description :** Accompagner l'enfant, c'est lui offrir un cadre sécurisé et bienveillant, des relations chaleureuses, pour lui permettre de grandir et s'épanouir.

Mais lorsque les émotions surgissent en lui/elle ou en nous, nous nous retrouvons souvent décontenancé-es et déstabilisé-es. Lors de cette formation, nous verrons comment et pourquoi les émotions sont là pour nous aider à entretenir des relations bienveillantes avec l'enfant et avec nous-mêmes.

Nous travaillerons également sur notre posture. Car en tant qu'être relationnant avec l'enfant, nous devons lui apporter un attachement sécurisé qui nous demande de regarder notre rapport à nos propres émotions et à la relation.

Pour en savoir + 





## Autorité et éducation bienveillante, est-ce possible ?



**7 heures** (1 jour)

**Description :** Cette formation vous propose de questionner l'éducation bienveillante et son rapport à l'autorité. La bienveillance, est-ce mettre l'enfant au centre ? Être à l'écoute de toutes ses pulsions ?

Aujourd'hui, de nombreuses personnes ont compris que cette voie n'était pas la bonne, qu'il est important de poser une certaine autorité, mais se retrouvent tout de même débordées, de peur d'abîmer la personnalité de l'enfant ou de ne pas le/la rendre heureux-se. Nous verrons comment accompagner l'enfant dans son épanouissement sans s'oublier, dans le respect et l'écoute de chacun-e, et comment un cadre sécurisé et une relation consciente fondée sur nos valeurs peut tout changer.

Pour en savoir +



## Aménagement de l'espace : incidences sur la dynamique du groupe\*



**3,5 heures** (0,5 jour)

**Description :** Cette formation permet avec un regard extérieur, une observation fine et une analyse de l'installation et du fonctionnement des différents espaces de votre structure.

Vos choix ont des incidences sur le jeu de l'enfant et la dynamique de groupe. Réinterroger vos acquis sur les objectifs de vos choix pédagogiques, sur vos intentions à l'égard de la réponse aux besoins des enfants, réadapter, réajuster, se repositionner, telle est la vocation de cette formation.

Pour en savoir +



## La magie de l'attachement



**7 heures** (1 jour)

**Description :** Accompagner l'enfant c'est avant tout lui proposer un type d'attachement. Ce terme a longtemps fait peur dans le milieu éducatif, et pourtant nous savons aujourd'hui que c'est en s'attachant que l'enfant grandit. Se sentir en sécurité et aimé de son donneur de soin (parent, grands-parents, professionnel auquel il est confié, etc.) permet à l'enfant d'aller explorer le monde en sécurité.

Pour en savoir +



\*Formation réalisable dans votre structure avec des temps en situation de travail auprès des enfants



## Tempêtes émotionnelles, colères et frustrations, comment accompagner l'enfant ?\*



7 heures (1 jour)

**Description :** Cette formation vous propose d'entrer dans le thème des émotions et de comprendre ce qu'il se passe pour l'enfant lorsqu'il/elle vit des tempêtes émotionnelles, et met parfois en place des comportements face auxquels nous nous sentons parfois démuni-es et dépassé-es.

Nous verrons ce qu'est une émotion, pourquoi elles sont parfois si intenses, particulièrement chez les jeunes enfants, et ce qu'elles peuvent déclencher en nous. La deuxième partie sera consacrée aux différents outils pour accompagner l'enfant dans son émotion et l'aider à revenir au calme, lui apprendre à s'exprimer de manière plus sereine et développer son empathie.

Nous y aborderons la place fondamentale des émotions et comportements de l'adulte, potentiellement déclencheur de tempêtes ou de paix relationnelle.

Pour en savoir +



\*Formation réalisable dans votre structure avec des temps en situation de travail auprès des enfants



**Accédez à  
l'intégralité du  
catalogue DÉFI**

**100%**  
présentiel

# Périscolaire et ALSH



## Accompagner le développement de l'enfant

### Page 32

- La connaissance et l'accompagnement des enfants de 3 à 6 ans
- La connaissance et l'accompagnement des enfants de 6 à 12 ans
- Accueillir sur la pause méridienne : temps éducatif et de socialisation

### Page 33

- Les repas de l'enfant en collectivité
- Prendre le temps de s'ennuyer
- Utiliser les outils de la sophrologie et du yoga pour permettre aux enfants, défolement et concentration

### Page 34

- Un aménagement bien pensé pour les 3 à 6 ans
- Penser la parentalité dans l'accueil périscolaire



## La connaissance et l'accompagnement des enfants de 3 à 6 ans

 14 heures (2 jours)

**Description :** Concevoir un accueil des enfants de qualité s'envisage nécessairement par la prise en compte de leur niveau de compréhension, de leur connaissance, de leurs besoins.

Leur développement est un processus continu, multidirectionnel, et propre à chacun-e.

Avoir une connaissance du développement de l'enfant, savoir faire des observations précises et rigoureuses des enfants que l'on accueille permet d'adapter, d'ajuster les réponses qu'on apporte aux besoins de chacun.

Pour en savoir +



## La connaissance et l'accompagnement des enfants de 6 à 12 ans

 14 heures (2 jours)

**Description :** Concevoir un accueil des enfants de qualité s'envisage nécessairement par la prise en compte de leur niveau de compréhension, de leur connaissance, de leurs besoins.

Leur développement est un processus continu, multidirectionnel, et propre à chacun-e.

Avoir une connaissance du développement de l'enfant, savoir faire des observations précises et rigoureuses des enfants que l'on accueille permet d'adapter, d'ajuster les réponses qu'on apporte aux besoins de chacun-e.

Pour en savoir +



## Accueillir sur la pause méridienne : temps éducatif et de socialisation\*

 14 heures (2 jours)

**Description :** La réussite de la pause méridienne repose toujours sur ce triptyque : qualité du repas, qualité de l'environnement et du matériel, qualité de l'encadrement.

Ce temps doit être un temps de détente et de loisirs, il doit donc être organisé, pensé et structuré.

L'enfant doit donc être au centre du service rendu et la démarche éducative proche de ses besoins.

Pour en savoir +



\*Formation réalisable dans votre structure avec des temps en situation de travail auprès des enfants

## Le repas de l'enfant en collectivité

 21 heures (3 jours)

**Description :** Cette formation est un temps d'échange et d'apports qui vise à améliorer l'accompagnement éducatif de l'enfant de 3 à 12 ans pendant le temps du repas au travers de la cohésion d'équipe et de la révision de quelques principes de base de l'alimentation équilibrée en relation avec les recommandations en vigueur, ingrédients pour un temps d'éducation et de plaisir à table pour tous-tes.

Le temps du repas en collectivité sera scruté de tous les points de vue : nutritionnels, psychologiques et sensoriels, sociologiques.

Pour en savoir + 



## Prendre le temps de s'ennuyer

 14 heures (2 jours)

**Description :** L'enfant a des semaines bien remplies. L'ennui est un concept presque grossier aujourd'hui, la tendance étant plutôt de planifier, prévoir, organiser et utiliser au mieux le temps pour proposer aux enfants un maximum de stimulations.

Les adultes ont petit à petit diminué les espace-temps laissés libres dans le quotidien des enfants par peur de les voir ne rien faire...

Favoriser les temps libres et calmes pour un meilleur développement de l'enfant, futur adulte de demain est un enjeu important des structures d'accueil.

Pour en savoir + 



## Utiliser les outils de la sophrologie et du yoga pour permettre aux enfants, défoulement et concentration

 21 heures (3 jours)

**Description :** Cette formation apporte aux animateurs-rices un nouvel outil pédagogique combinant les bienfaits de la sophrologie et du yoga.

Avec cet outil, vous permettrez aux enfants de prendre conscience de leur corps en mouvement ou statique, vous contribuerez à leur dépense physique tout en développant leur attention et leur concentration.

Vous apprendrez également à accueillir leurs différentes émotions et à se relaxer.

Pour en savoir + 



## Un aménagement de l'espace bien pensé pour les 3 à 6 ans\*

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Il n'existe pas d'aménagement idéal néanmoins des espaces organisés offrent la possibilité aux enfants de se sentir rassurés, de grandir, de vivre des expériences.

Aménager, c'est ne plus subir l'espace, mais le penser pour de la sécurité et du sens pédagogique.

Pour en savoir +



## Penser la parentalité dans l'accueil périscolaire

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Depuis les années 1950, la famille a connu des évolutions rapides qui ont modifié la structure familiale, mais qui n'ont pourtant pas atteint la famille en tant que valeur refuge.

Les enfants, elles-eux, voient leur éducation prise en charge par une pluralité d'acteurs-rices (enseignement animation, action sociale, culture ou sport...).

Comment soutenir l'exercice de la fonction parentale dans le but d'accompagner au mieux l'enfant dans nos structures ?

Pour en savoir +



\*Formation réalisable dans votre structure avec des temps en situation de travail auprès des enfants

# Management & gestion de structure



Construire et gérer son positionnement auprès de son équipe

## Page 36

- Développer sa légitimité managériale et fédérer son équipe
- Personnaliser son accompagnement pour développer l'autonomie et la motivation de son équipe

## Page 37

- S'auto-évaluer et se professionnaliser dans l'animation d'équipe
- Mener ses entretiens annuels : entretien d'évaluation et entretien professionnel

## Page 38

- La méthodologie de projet



## ▼ Développer sa légitimité managériale et fédérer son équipe

 **17,5 heures** (2,5 jours)

**Description :** Exercer la fonction de responsable d'équipe dans une structure d'accueil de petite enfance se traduit très souvent par l'exercice de deux fonctions distinctes.

D'un côté, la fonction de « supérieur hiérarchique » avec pour vocation de guider et d'accompagner les membres de son équipe au quotidien.

Ceci afin que chacun-e puisse s'épanouir dans l'exercice de son métier tout en répondant aux attentes et aux exigences de l'organisation.

De l'autre côté, la fonction plus « opérationnelle », liée à l'exercice même de son cœur de métier qui place le responsable au « même » niveau que les membres de son équipe.

Endosser deux casquettes distinctes et différentes selon les moments de la journée et de la semaine est une situation délicate et pour autant essentielle afin que chacun-e, responsable et membre d'équipe, sache s'y retrouver et faire la part des choses.

Nous vous proposons dans cette formation d'apprendre à jongler avec l'une et l'autre de ces fonctions avec conscience et efficacité pour vous permettre de travailler en harmonie avec votre équipe.

Pour en savoir +



## ▼ Personnaliser son accompagnement pour développer l'autonomie et la motivation de son équipe

 **17,5 heures** (2,5 jours)

**Description :** L'expérience, la situation individuelle et la personnalité rendent chaque membre d'une équipe unique. Là où certain-es prennent du plaisir et sont en confiance, d'autres peuvent rencontrer des difficultés ou prendre moins de plaisir.

Le métier de responsable consiste à développer de l'harmonie et à orchestrer les actions de tou·tes les membres de son équipe afin, qu'individuellement et collectivement, la qualité du travail soit conforme aux attentes.

Le/la responsable d'équipe doit être capable d'évaluer les membres de son équipe pour les guider et les accompagner au quotidien dans la réalisation de leurs tâches. Il/Elle doit aussi savoir identifier les axes de développement de chacun-e et savoir les accompagner dans une démarche de progression et de réussite.

Parce que c'est essentiel, cette formation vous propose d'apprendre à vous adapter et à personnaliser votre accompagnement en fonction des situations et de chacun des membres de votre équipe.

Pour en savoir +



## ▼ S'auto-évaluer et se professionnaliser dans l'animation d'équipe

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** La communication est essentielle dans les relations humaines et se trouve au cœur des processus de collaboration et de travail d'équipe.

Les situations de communication sont diverses et variées (orales, écrites, individuelles, collectives, choisies et préparées, non prévues et non préparées, nécessaires mais pas réalisées...) et doivent être au service des objectifs visés.

C'est pourquoi elles doivent être choisies et préparées avec méthode pour favoriser le résultat attendu.

Cependant, entre la théorie et la pratique, il peut y avoir des écarts qui font évoluer une situation de communication favorablement ou défavorablement.

La communication n'est donc pas une science exacte. C'est pourquoi il est essentiel de professionnaliser ses pratiques pour faire de la communication un outil d'animation d'équipe efficace, motivante et durable.

Au-delà de l'apport théorique, de l'entraînement pratique et du partage d'expérience, cette formation a pour vocation de vous aider à prendre plaisir à animer votre équipe au quotidien.

Pour en savoir +



## ▼ Mener ses entretiens annuels : entretien d'évaluation et entretien professionnel

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Parmi les fonctions d'un-e encadrant-e, responsable d'une équipe, la conduite des entretiens annuels tient une place importante.

C'est le moment de faire le point sur l'activité des membres de son équipe et de leur donner des pistes d'évolution.

Acquérir les outils et les méthodes qui permettent de se sentir légitime, savoir agir et réagir de façon positive sont des compétences clés pour aborder sereinement cet exercice.

Pour en savoir +



## La méthodologie de projet

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Les organisations des établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux et des collectivités subissent aujourd'hui des contraintes budgétaires et réglementaires qui impactent sur la dynamique institutionnelle et peuvent générer des tensions et des essoufflements chez les professionnel·les chargé·es de l'accompagnement et/ou de l'animation d'un public.

Utiliser la méthodologie de projet, c'est redonner du sens au travail d'accompagnement, c'est créer de la vie autour de projets partagés entre collègues, c'est repenser votre travail dans une démarche qualité en mutualisant vos ressources.

Cette formation va vous amener à mieux intégrer la méthodologie de projet pour partager vos idées, les concrétiser et les travailler en équipe afin de répondre aux besoins du public accueilli.

La méthodologie de projet va vous permettre d'organiser, structurer, planifier votre travail et de visualiser l'avancement de vos activités tout en prenant en compte les contraintes et les ressources de votre organisation.

Pour en savoir +



# Premiers secours



Comment réagir face à une difficulté et prévenir des risques

## Page 40

- PSC1 – Prévention Secours Civiques Niveau 1
- Préparation du certificat « Sauveteur Secouriste du Travail » – SST
- Recyclage « Sauveteur Secouriste du Travail »



## ▼ PSC1 – Prévention Secours Civiques Niveau 1

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Cette qualification de « citoyen·ne de sécurité civile » fixe les capacités nécessaires afin que le/la titulaire soit capable d'exécuter correctement les gestes de premiers secours destinés à protéger la victime et les témoins, d'alerter les secours d'urgence, d'empêcher l'aggravation de l'état de la victime et de préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

Pour en savoir +



## ▼ Préparation du certificat « Sauveteur Secouriste du Travail » – SST

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Être en mesure d'intervenir face à une situation d'accident du travail et de contribuer à la prévention des risques professionnels dans son environnement de travail.

Pour en savoir +



## ▼ Recyclage « Sauveteur Secouriste du Travail »

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Effectuer une révision globale de tous les gestes de secourisme et une actualisation des techniques de secourisme

Pour en savoir +



# Santé et mieux-être

Prendre soin de soi, de son corps et de son mental

## Page 42

- Découverte de la kinésiologie
- Préserver son équilibre général, gagner en vitalité et bien-être

## Page 43

- Rythme de travail et nature cyclique



## ♥ Découverte de la kinésiologie

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** La kinésiologie est la science du mouvement. Cette technique s'appuie sur les nouvelles découvertes en neurosciences mais aussi sur des méthodes plus ancestrales comme les Médecines Traditionnelles Chinoises et Indiennes.

Le corps a des possibilités infinies. Il permet de transformer des ressentis, des émotions non choisies. Cette introduction à la kinésiologie vous permettra de retrouver par vous-même votre bien être et votre pleine santé.

Nous irons plus loin que la simple théorie en expérimentant et ressentant les outils proposés. Vous repartirez avec une liste de « Trucs & Astuces » à utiliser tout au long de votre journée de travail pour mieux gérer votre forme physique, mentale et énergétique et ainsi être plus efficace dans votre quotidien.

Pour en savoir +



## ♥ Préserver son équilibre général, gagner en vitalité et bien-être

 **14 heures** (2 jours)

**Description :** Préserver notre équilibre général, c'est préserver notre vitalité et notre santé au quotidien. Il existe un lien direct entre la qualité de notre équilibre général, autrement dit notre équilibre physiologique, psychologique et émotionnel, et notre capacité à profiter de chaque instant d'une journée de notre vie. Cet équilibre est également le préalable indispensable pour optimiser notre capacité d'adaptation en cas de difficulté.

Cette formation vous permettra de prendre conscience et d'entraîner vos ressources individuelles pour gagner en efficacité et en bien-être dans votre pratique professionnelle.

Nous aborderons 6 facteurs essentiels liés à l'équilibre général : la qualité de présence, la relation au mental, l'écoute du corps, le tonus musculaire et la capacité de détente, la respiration, la relation au plaisir et les valeurs de vie. La pédagogie proposée lors de cette formation est participative.

Elle repose sur la pratique de techniques sophrologiques psychocorporelles basées sur l'écoute du corps et la visualisation mentale. Les exercices pratiques sont complétés par des temps d'échanges et divers apports théoriques.

Deux journées de formation vous sont proposées à 15 jours d'intervalle, vous laissant le temps de vous entraîner entre chaque session pour expérimenter et intégrer, à votre rythme, les bénéfices des pratiques.

Pour en savoir +





## Rythme de travail et nature cyclique

 **7 heures** (1 jour)

**Description :** Le cycle menstruel est un sujet souvent méconnu par les femmes et les hommes. Entre ignorance et tabou, rares sont ceux qui font le lien entre leur organisation quotidienne et le cycle féminin.

Plusieurs études ont pourtant démontré que la prise en compte du cycle - et pas seulement des menstruations - permet de booster ses performances.

Cette formation apporte un savoir physiologique, émotionnelle, énergétique et historique sur ce rythme biologique qui rythme la vie des femmes depuis la nuit des temps.

Plus qu'une simple sensibilisation, vous repartirez avec des outils concrets, utiles et applicables tout de suite dans votre quotidien. Vous découvrirez un véritable mode d'emploi au féminin et au masculin pour regrouper vos actions selon votre niveau d'énergie.

Une fois dépasser le sens caché, sans se cacher vous organiserez votre emploi du temps en fonction de votre état physique et émotionnel.

Cette formation s'adresse aux femmes et aux hommes qui ne souhaitent plus subir mais être actrice/acteur du cycle féminin.

Pour en savoir +





**Accédez à  
l'intégralité du  
catalogue DÉFI**

**100%**  
présentiel

## Une formation vous plait et vous souhaitez un aménagement des modalités ?

Nous restons à votre disposition pour en échanger et construire un plan de formation adapté à vos besoins ou ceux de votre entreprise.

Contactez-nous par mail à l'adresse :  
**contact@ofdefi.fr**

ou par téléphone au  
**06 32 15 67 71**





[www.defi-formation.org](http://www.defi-formation.org)

**Les actus DÉFI aussi sur  
nos réseaux sociaux**



 @Defi.formations

 @defi.formation

 @defi-formations-innovantes