Préserver son équilibre professionnel : prévenir le stress et l'épuisement dans les métiers de l'animation

Les professionnels des accueils de loisirs et périscolaires exercent un métier exigeant, rythmé par les **imprévus**, la **gestion de groupes** et les **sollicitations permanentes**, pouvant générer **fatigue** et **charge mentale** à long terme. Cette formation permet de comprendre les mécanismes du stress, d'expérimenter des outils simples de régulation et de construire des stratégies durables pour préserver son équilibre professionnel.

Objectif(s)

Renforcer les ressources individuelles et collectives afin de prévenir le stress et l'épuisement professionnel et de favoriser une qualité de vie au travail durable.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les facteurs de stress et les signes d'alerte de l'épuisement professionnel
- Expérimenter des techniques de relaxation et de régulation émotionnelle mobilisables dans le quotidien professionnel
- Construire une démarche de prévention favorisant durablement le bien-être et la qualité de vie au travail

Le + de la formation

Une formation alliant apports scientifiques, expérimentations pratiques et outils directement mobilisables pour préserver durablement son équilibre professionnel.

Public concerné et pré-requis

- Professionnels des établissements scolaires et périscolaires

Prérequis :

- Travailler en établissement scolaire ou périscolaire
- Pour les formations en téléformation : avoir une tablette ou un ordinateur pour garantir une optimisation efficace du déroulement de la formation.

Contenus

- Les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel
- Les émotions, les ressources personnelles et les facteurs de protection
- Les techniques de relaxation, de respiration et de recentrage
- Les stratégies de récupération et de prévention
- La qualité de vie au travail et le soutien entre collègues
- Le plan d'action individuel et collectif

Financement

Pour connaître les possibilités de prise en charge de votre formation, rapprochez-vous de votre service RH ou de votre OPCO (OPCO EP, OPCO Uniformation ou OPCO Santé).
Notre équipe peut également vous accompagner dans vos démarches de demande de financement.

Pourquoi choisir Planète Enfance ?

Planète Enfance propose des formations spécialisées à destination des professionnels de l'enfance, s'appuyant sur une pédagogie active, des contenus actualisés et une approche bienveillante. L'objectif est de développer des compétences opérationnelles, directement mobilisables dans les situations professionnelles du quotidien.

A la demande

Durée : 7 heures **Jours :** 1 jour

Tarif : Contactez-nous pour avoir un devis sur mesure

Demande de devis
Demande de contact
Demande de devis
Demande d'inscription

Dernière modification le 12 novembre 2026 à 17h39

---

139 Av. Jean Jaurès, 75019 Paris
A votre écoute au 01 49 88 43 69
contact@planete-enfance.com