

# Réduire le stress, cultiver la relaxation : protéger son équilibre pour prévenir l'épuisement professionnel

Les professionnels de la petite enfance exercent un métier passionnant mais exigeant, avec des rythmes souvent soutenus, des attentes élevées et une responsabilité importante pour assurer le bien-être des enfants tout en répondant aux exigences des familles. En développant une meilleure capacité à se ressourcer et à identifier les sources de leur stress, les professionnels seront non seulement plus sereins et épanouis, mais également mieux préparés pour répondre de manière bienveillante et présente aux besoins des enfants.

## Objectif(s)

Contribuer à renforcer l'équilibre personnel et professionnel en intégrant des techniques de relaxation, de gestion émotionnelle et des pratiques de recentrage simples et applicables.

- Identifier les sources de stress au quotidien et comprendre les mécanismes psychologiques et physiologiques associés à l'épuisement professionnel.
- Apprendre des techniques de relaxation et de gestion du stress adaptées à l'environnement de travail, pour renforcer son bien-être personnel et collectif.
- Développer une conscience de soi et une régulation émotionnelle, en utilisant des méthodes de pleine conscience et des exercices de respiration pour maintenir l'équilibre.
- Mettre en place des stratégies de prévention pour éviter le burn-out, tout en favorisant un environnement de travail serein et collaboratif

## Le + de la formation

La formation offre des outils pratiques, immédiatement applicables, pour réduire le stress et favoriser le bien-être au travail, tout en renforçant la cohésion d'équipe et la capacité à gérer les tensions de manière constructive.

## Public concerné et pré-requis

- Les professionnels des établissements d'accueil du jeune enfant

Prérequis :

- Travailler en établissement d'accueil du jeune enfant
- Pour les formations en téléformation : avoir une tablette ou un ordinateur pour garantir

une optimisation efficace du déroulement de la formation.

## Contenus

- Le stress et l'épuisement professionnel : définition, signaux d'alerte, facteurs de risque, impact sur le corps et l'esprit
- Les techniques de relaxation : exercices de respiration, relaxation musculaire progressive, méditation guidée, pratiques de pleine conscience
- La prévention : soutien mutuel, gestion du temps, communication

## 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 la petite 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 25 juin 2026 à 12h03