



REGROUPEMENT DES CPE
DES RÉGIONS DE QUÉBEC
ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

SERVICE DE SOUTIEN À LA QUALITÉ Descriptif de formation

Formation, atelier ou conférence

Le stress chez l'enfant, le reconnaître et l'apprivoiser

Brève description de l'activité :

On entend beaucoup parler de stress. Est-il si nuisible? Peut-on l'éliminer de la vie des enfants? Comment faire pour composer avec lui? Des questions pertinentes qui seront répondues lors de la formation. Cette journée permettra, dans un contexte dynamique et interactif, de comprendre ce qu'est le stress chez les enfants, de l'identifier et de trouver des pistes de solutions pour l'apprivoiser et composer avec lui.

Les objectifs visés par cette activité :

Au terme de cette formation, les participantes seront capables de :

- Comprendre la fonction du stress et les impacts
- Identifier les stress dans le quotidien
- Prendre conscience de l'impact de notre stress sur les enfants
- Déterminer des moyens pour atténuer notre stress et celui des enfants
- Repartir avec un plan d'action concret

Les participantes aborderont les éléments de contenu suivants :

- Les ingrédients du stress et leur impact sur les enfants
- Les éléments de stress dans un milieu de garde (en lien avec les étapes du développement de l'enfant)
- L'impact de notre savoir-être sur l'enfant
- Les moyens qui peuvent diminuer le stress et en expérimenter quelques-uns
- Le concept de bienveillance et de stress

Présentation de la personne-ressource :

Joanne est une psychoéducatrice passionnée et préoccupée par le bien-être des humains. Elle intègre depuis plus de 20 ans différentes approches pour aider et permettre aux petits et aux grands de retrouver l'équilibre dans leur vie. Elle a une vaste expérience en petite enfance. Elle s'intéresse surtout au stress et à l'anxiété dans les familles et chez les tout-petits. Elle pratique en privé, fait des formations et des conférences. Elle utilise une approche concrète et dynamique qui favorise le retour de l'équilibre dans le quotidien.