

PROGRAMME DE FORMATION

Trouver son équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

Et si l'équilibre professionnel et personnel ne consistait pas à tout séparer parfaitement, mais à apprendre à poser des limites, préserver son énergie et retrouver une posture plus stable ?

APPROCHE GRAINES DE PRATIQUES

Une approche ancrée dans les réalités du terrain pour aider les professionnels à comprendre leur charge mentale, ajuster leurs limites et préserver leur engagement sans s'oublier dans le métier.



FORMATION

Trouver son équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

POURQUOI CETTE FORMATION

Parce que les métiers de la petite enfance sollicitent fortement l'énergie émotionnelle. Cette formation aide à mieux comprendre ce qui épuise et à construire un équilibre plus soutenable.

INTERVENANTE

Clarisse Bachelart

Educatrice de jeunes enfants, directrice de crèche depuis plus de 12 ans et fondatrice de Graines de Pratiques.

PUBLIC VISÉ

Professionnels de la petite enfance

Professionnels souhaitant prendre du recul sur leur équilibre, leur charge mentale et leur posture professionnelle

DURÉE

Journée - minimum 7h

Ou cycle de journées.

TARIF

À partir de 290 € TTC / participant

Tarifs ajustés selon : effectif, format choisi, adaptation pédagogique et contexte inter-structures.

Prérequis

Aucun prérequis technique nécessaire.

Cette formation nécessite essentiellement :

- Une implication professionnelle dans l'accueil du jeune enfant
- Une volonté de prendre du recul sur son équilibre, ses limites et sa charge mentale
- Un engagement dans une démarche de réflexion, d'ajustement et de prévention de l'usure professionnelle

Objectifs généraux

- Comprendre ce qui fragilise l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
- Identifier ses sources de fatigue, de charge mentale et de surcharge émotionnelle
- Clarifier ses limites, ses besoins et ses ressources professionnelles
- Construire des repères concrets pour préserver son engagement sans s'épuiser
- Développer une posture plus stable et plus soutenable dans le quotidien professionnel

Méthodes pédagogiques

- | | |
|--|--|
|  Analyse de situations vécues : Travailler à partir des situations de fatigue, charge mentale et débordement. |  Apports professionnels ciblés : Comprendre les notions d'équilibre, limites, récupération et usure professionnelle. |
|  Exercices de clarification : Identifier ce qui épuise, ce qui ressource et ce qui dépasse son rôle. |  Mises en lien concrètes : Construire des repères pour préserver son engagement sans s'épuiser. |

Essentielle	PROGRAMME	COMPÉTENCES VISÉES
	JOUR 1 : COMPRENDRE CE QUI FRAGILISE L'ÉQUILIBRE PROFESSIONNEL MODULE 1 : OBSERVER LA CHARGE DU QUOTIDIEN • Identifier les situations qui restent en tête après le travail • Comprendre les effets du bruit, des sollicitations et des tensions • Observer l'impact émotionnel du métier au quotidien MODULE 2 : COMPRENDRE SES MÉCANISMES DE SURINVESTISSEMENT • Difficulté à dire non ou à poser des limites • Sentiment de responsabilité permanente • Confusion entre engagement professionnel et implication personnelle MODULE 3 : CONSTRUIRE DES PREMIERS REPÈRES DE PRÉSERVATION • Identifier ce qui épuise et ce qui ressource • Clarifier ses besoins de récupération • Développer une posture plus ajustée et plus soutenable	• Identifier les facteurs d'épuisement professionnel • Observer sa charge mentale avec davantage de recul • Clarifier ses limites professionnelles • Construire des stratégies de préservation réalistes APRÈS LA FORMATION • Grille charge mentale / limites / ressources • Repères pour distinguer engagement et surinvestissement • Fiche d'analyse d'une situation qui déborde • Mini-plan de préservation dès le lendemain
1 journée · 7h		À partir de 290 € TTC / participant

Approfondie	PROGRAMME	COMPÉTENCES VISÉES
	JOUR 1 : COMPRENDRE CE QUI ÉPUISE DANS LE MÉTIER MODULE 1 : LES RÉALITÉS ÉMOTIONNELLES DE LA PETITE ENFANCE • Bruit, sollicitations et surcharge quotidienne • Émotions des enfants et tensions d'équipe • Situations qui restent présentes après la journée MODULE 2 : OBSERVER LES MÉCANISMES DE FATIGUE • Charge mentale invisible • Difficulté à couper après le travail • Sentiment de ne jamais en faire assez MODULE 3 : COMPRENDRE LE SURINVESTISSEMENT PROFESSIONNEL • Besoin de reconnaissance • Difficulté à demander du relais • Culpabilité à poser des limites JOUR 2 : CONSTRUIRE UN ÉQUILIBRE PLUS SOUTENABLE MODULE 1 : CLARIFIER SES LIMITES PROFESSIONNELLES • Dire non sans culpabiliser • Identifier ce qui relève réellement de son rôle • Préserver sa disponibilité émotionnelle MODULE 2 : DÉVELOPPER DES RESSOURCES DE RÉCUPÉRATION • Repérer les signaux de fatigue • Construire des espaces de récupération réalistes • Retrouver une implication plus ajustée MODULE 3 : ANCRER DES REPÈRES TRANSFÉRABLES • Construire une posture plus stable • Développer des outils de recul professionnel • Identifier des ajustements concrets pour le quotidien	• Analyser les mécanismes de fatigue et de surcharge • Développer une posture professionnelle plus soutenable • Clarifier ses limites et besoins de récupération • Prévenir l'usure professionnelle dans le temps APRÈS LA FORMATION • Cartographie des sources de fatigue • Grille d'analyse des limites professionnelles • Trame pour poser une limite sans culpabiliser • Plan d'ancrage récupération / posture
Cycle 2 journées · 14h		À partir de 540 € TTC / participant

PROGRAMME

JOUR 1 : OBSERVER CE QUI FRAGILISE L'ÉQUILIBRE PROFESSIONNEL**MODULE 1 : COMPRENDRE LA CHARGE DU MÉTIER**

- Rythme intense et sollicitations permanentes
- Disponibilité émotionnelle auprès des enfants
- Responsabilités visibles et invisibles du quotidien

MODULE 2 : IDENTIFIER LES SITUATIONS QUI DÉBORDENT

- Enfant qui inquiète ou mobilise fortement
- Tensions d'équipe et fatigue collective
- Difficulté à couper mentalement après la journée

MODULE 3 : OBSERVER SES MÉCANISMES PERSONNELS

- Besoin de contrôle ou de reconnaissance
- Tendance à trop porter pour les autres
- Difficulté à demander de l'aide ou poser une limite

JOUR 2 : AJUSTER SA POSTURE ET SES LIMITES**MODULE 1 : CONSTRUIRE UNE POSTURE PLUS SOUTENABLE**

- Distinguer implication et surinvestissement
- Clarifier ce qui appartient à son rôle
- Préserver sa disponibilité sans tout absorber

MODULE 2 : TRAVAILLER LA RÉCUPÉRATION ÉMOTIONNELLE

- Identifier les signaux d'usure professionnelle
- Construire des temps de récupération réalistes
- Développer une meilleure conscience de ses besoins

MODULE 3 : RENFORCER LA QUALITÉ DES RELATIONS PROFESSIONNELLES

- Exprimer ses limites avec professionnalisme
- Développer une parole plus claire sur ses besoins
- Construire une coopération plus soutenante

JOUR 3 : ANCER UN ÉQUILIBRE DURABLE DANS LE QUOTIDIEN**MODULE 1 : CONSTRUIRE DES OUTILS TRANSFÉRABLES**

- Outils d'auto-observation et de recul professionnel
- Repères pour prévenir les situations de surcharge
- Stratégies pour préserver son énergie dans la durée

MODULE 2 : RENFORCER SON ENGAGEMENT AUTREMENT

- Retrouver du sens sans s'épuiser
- Ajuster sa disponibilité émotionnelle
- Développer une implication plus stable et plus consciente

MODULE 3 : FAIRE ÉVOLUER SA POSTURE DANS LE TEMPS

- Identifier ses axes de vigilance professionnels
- Construire des repères durables de préservation
- Soutenir une posture plus équilibrée dans le métier

COMPÉTENCES VISÉES

- Développer une réflexion approfondie sur son équilibre professionnel
- Ajuster sa posture et ses limites avec davantage de conscience
- Prévenir l'usure émotionnelle et le surinvestissement
- Construire des repères durables pour préserver son engagement professionnel

APRÈS LA FORMATION

- Carnet d'équilibre professionnel
- Matrice rôle / limites / récupération
- Boîte à outils de préservation professionnelle
- Feuille de route pour préserver durablement son équilibre

Cycle 3 journées · 21h

À partir de 760 € TTC / participant

Modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début et fin de formation

Analyse guidée d'une situation de surcharge vécue

Exercice de distinction entre engagement, surinvestissement, limite et besoin de récupération

Mise en situation autour de la formulation d'une limite professionnelle

Élaboration d'un plan d'action individuel transférable dans le quotidien professionnel

INFORMATIONS PRATIQUES & DÉMARCHE QUALITÉ

Délai d'accès

Date d'intervention définie après échange préalable, selon les disponibilités de la structure et de l'intervenante. Prévoir idéalement un délai de 2 à 6 semaines.

Modalités d'évaluation

Recueil des attentes, échanges au fil de la formation ou de l'accompagnement, bilan oral et/ou questionnaire de satisfaction en fin d'intervention.

Accessibilité et situations de handicap

En cas de besoin spécifique ou de situation de handicap, un échange préalable permet d'étudier les adaptations possibles.

Démarche qualité

Graines de Pratiques s'inscrit dans une démarche d'amélioration continue de ses contenus, de ses modalités pédagogiques et de la satisfaction des participants. Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93132522713 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Une démarche de préparation à la certification Qualiopi est actuellement en cours.

Document mis à jour le 14 août 2026