



## FORMATIONS PROFESSIONNELLES

**Pour un accompagnement  
au plus près de vos besoins :**

- ✓ **Gestion du stress  
& techniques de relaxation**
  
- ✓ **Communication Bienveillante  
& Relation éducative**



---

Association "A portée de mains"  
Siège social : 6 rue Paul Verlaine 95120 ERMONT -  
☎ : 06.66.62.56.68 - @ : association.apdm@gmail.com  
Organisme de formation n° 11 95 682 95 - N° SIRET : 502 322 464 0012

[www.aporteedemains-asso.com](http://www.aporteedemains-asso.com)



<b>p. 2</b>	<b>Présentation de l'association</b>
<b>p. 3 à 6</b>	<b>Nos formations Professionnelles</b> <b>" Gestion du stress &amp; techniques de relaxation"</b>
<b>p. 7 à 11</b>	<b>Nos formations Professionnelles</b> <b>"Communication bienveillante &amp; relation éducative"</b>
<b>p. 12</b>	<b>Formations intra-entreprise</b>
<b>p. 13</b>	<b>Formations inter-entreprise</b>
<b>p. 14</b>	<b>Charte Qualité de la formation professionnelle</b>
<b>p. 15</b>	<b>Coordonnées organisme de formation</b>



## Présentation de notre association :

Depuis 2007, l'association "A portée de mains" a pour objectif de promouvoir le bien-être et la communication bienveillante dans la sphère professionnelle et dans la sphère privée.

### NOS VALEURS

- \* **promouvoir le bien-être** dans la sphère professionnelle et la sphère privée
- \* **promouvoir une éthique de la relation** basée sur le respect, la bienveillance et l'écoute
- \* **proposer des outils novateurs, accessibles**, facilitant la relation et la communication & le bien-être.
- \* **respecter chaque personne dans ses valeurs.**
- \* **soutenir et développer les compétences des acteurs éducatifs**, professionnels et parents.

### NOTRE ACCOMPAGNEMENT

#### \* **Au quotidien, l'association propose des actions autour du bien-être pour les adultes, les ados, les enfants :**

- ✓ Ateliers de sophro-relaxation
- ✓ Ateliers de Yoga du Rire
- ✓ Ateliers de relaxation ludique
- ✓ Ateliers de massage parents-enfants & de massage parents-bébés

#### \* **des formations professionnelles**

\* **des actions de soutien à la parentalité**  
des Cafés parents, des groupes de paroles pour valoriser le savoir-faire des parents.

#### \* **des conférences**

pour découvrir une autre approche éducative permettant de gérer les situations du quotidien avec les enfants.

\* **des cycles d'ateliers pour les parents**  
autour de la Communication Bienveillante.

Des réponses concrètes à vos questions...  
Des outils efficaces pour une relation plus sereine...  
Des solutions pour un mieux-être dans le monde du travail...





## Nos formations professionnelles

### "Gestion du stress & Techniques de relaxation "

#### Pour quel public

**Nos formations s'adressent :**

- à tous **Collaborateurs, tous Salariés**
- aux **professionnels de l'enfance et de la petite enfance** (éducateurs spécialisés, Assistants familiaux, personnel de crèche, assistantes maternelles, animateurs de périscolaires, responsables de RAM, enseignants, AVS, soignants, etc...)

#### Formats proposés

Nos formations peuvent être proposées :

- en inter-entreprises
- en intra (avec *vo*tre équipe dans *vo*tre structure)

#### Objectifs de formation

Nos formations vous proposent des outils concrets pour :

- Détecter les sources de stress au quotidien.
- Faire descendre rapidement la pression lorsqu'elle se manifeste.
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress



#### Les formations proposées

3 formations "gestion du stress et sophro-relaxation" vous sont proposées :

- Gestion du stress au travail pour tous Collaborateurs, tous salariés
- Techniques de relaxation avec les enfants, à partir de 3 ans, pour les professionnels de l'enfance
- Techniques de relaxation avec les tous petits et les jeunes enfants, - de 3 ans, pour les professionnels de la petite enfance.

► Voir les programmes de formations aux pages suivantes



# Gérer son stress au travail & techniques de relaxation

**La relaxation est un moyen pour accéder à la détente, le calme, la concentration...**

**La relaxation est un outil de bien-être.**

**Cette formation permet à vos salariés de s'initier aux techniques de gestion du stress et de renouvellement énergétique pour être plus à l'aise dans leur environnement professionnel et ne pas se laisser envahir par des émotions négatives dans leur travail.**

**Public :** Tout professionnel

## **Objectifs de la formation :**

- Détecter les sources de stress au quotidien.
- Faire descendre rapidement la pression lorsqu'elle se manifeste.
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress
- Mettre en œuvre des techniques préventives pour éviter les déperditions d'énergie.

## **Programme :**

**- Comprendre les mécanismes du stress :** qu'est-ce que le stress - comment agit-il sur nos organismes - diagnostic personnel.

**- Détecter les pressions à l'œuvre dans les situations de travail pour les désamorcer :**

- pourquoi le stress apparaît-il ? - Qu'est-ce que je ressens ? Quelle est la conséquence de mon stress ?

- évaluer ses facteurs de stress personnels et les stratégies développées pour y faire face.

**- Faire le point** sur ses zones personnelles de confort, de risque, de panique.

**- Connaître les techniques de gestion du stress : comment et pourquoi ça marche :**

- les techniques physiques et les techniques mentales

- découvrir le sens des réactions émotionnelles et leur utilité.

**- Prévenir les pertes de potentiel énergétique :**

- adopter une dynamique interpersonnelle anti-stress

- neutraliser les pensées négatives, développer la confiance en soi, favoriser la mise en place de techniques de relaxation.

## **Contenu :**

- Théorie et pratique des outils proposés : relaxation et sophrologie, sophrologie ludique, visualisation, pensées positives, cohérence cardiaque

- Connaître les principes de base d'une bonne relaxation

- Exercices divers (auto-massage, respiration, visualisation, etc...)

- L'exploration des sensations positives

- Les moments d'attention à soi

## **Modalités pédagogiques :**

- Apports théoriques

- Expérimentation de techniques simples afin de pouvoir les utiliser sur le terrain

- Partages interactifs

- Proposition de livres sur le sujet.



## Techniques de relaxation pour les tout-petits

**La relaxation est un moyen pour prendre conscience de son corps, de son autonomie, de ses 5 sens, pour accéder à la détente, le calme, la concentration...**

La relaxation est un outil de bien-être pour les tout-petits.

La prise de conscience de sa corporalité au travers d'exercices de relaxation simple et de sophrologie dynamique et ludique, permet aux capacités potentielles positives de l'enfant de s'exprimer et s'épanouir.

**Public :** Tout professionnel exerçant en accueil familial ou collectif avec des enfants de 3 mois à 4 ans.

### Objectifs :

- S'approprier les techniques de relaxation en fonction de sa sensibilité et de son milieu professionnel
- Connaître des techniques de relaxation très simples, dans le mouvement et statiques, pour les tout-petits
- Développer une démarche pédagogique appropriée dans le cadre d'une collectivité
- Favoriser la prise de conscience de son propre schéma corporel et de sa créativité

### Contenu :

- Théorie et pratique des outils proposés : relaxation et sophrologie ludique
- Comptines à masser, jeux corporels, auto-massage, massages, jeux de respiration...
- L'enfant, la prise de conscience de son schéma corporel et de son autonomie
- L'exploration des sensations positives dans le mouvement, pendant des temps calmes
- Les moments d'attention à soi : accueillir une autre façon de partager avec les enfants

### Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques
- Expérimentation de techniques simples afin de pouvoir les utiliser sur le terrain
- Partages interactifs
- Proposition de livres sur le sujet.

Prévoir une tenue confortable, un petit plaid et un tapis de mousse pour les exercices.



## Techniques de relaxation pour enfants

**La relaxation est un moyen pour prendre conscience de son corps, de son autonomie, de ses 5 sens, pour accéder à la détente, le calme, la concentration...**

La relaxation est un outil de bien-être pour les enfants.

La prise de conscience de sa corporalité au travers d'exercices de relaxation simple et de sophrologie dynamique et ludique, permet aux capacités potentielles positives de l'enfant de s'exprimer et s'épanouir.

**Public :** Tout professionnel exerçant avec des enfants **à partir de 3 ans** en accueil collectif ou familial.

### Objectifs :

- S'approprier les techniques de relaxation en fonction de sa sensibilité et de son milieu professionnel,
- Connaître des techniques de relaxation très simples, dans le mouvement et statiques, pour les enfants,
- Développer une démarche pédagogique appropriée dans le cadre d'une collectivité,
- Favoriser la prise de conscience de son propre schéma corporel et de sa créativité.

### Contenu :

- Théorie et pratique des outils proposés : relaxation, sophrologie ludique et sophrologie
- Comptines à masser, jeux corporels, auto-massage, massages, jeux de respiration...
- L'enfant, la prise de conscience de son schéma corporel et de son autonomie
- L'exploration des sensations positives
- Les moments d'attention à soi

### Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques
- Expérimentation de techniques simples afin de pouvoir les utiliser sur le terrain
- Partages interactifs
- Proposition de livres sur le sujet.

Prévoir une tenue confortable, un petit plaid et un tapis de mousse pour les exercices.



## Nos formations professionnelles

### "Communication Bienveillante & Relation éducative"

#### Pour quel public

**Nos formations s'adressent à tous les professionnels de l'enfance et de la petite enfance :**

- éducateurs spécialisés,
- assistantes maternelles,
- personnel de crèche et de jardins d'enfants,
- animateurs de périscolaires, centres sociaux, MJC...
- responsables de RAM, accueillants de LAPE...
- enseignants, AVS,
- soignants,

#### Formats proposés

Nos formations peuvent être proposées :

- en inter-entreprises ou
- en intra (avec *votre* équipe dans *votre* structure)

#### Objectifs de formation

**Nos formations offrent un espace de réflexion sur les pratiques professionnelles.**

Elles proposent des clés de compréhension et des outils concrets pour dénouer ou adoucir les situations qui causent tensions et conflits dans le quotidien professionnel des équipes.

Elles permettent aux encadrants :

- d'acquérir des compétences relationnelles
- ainsi que des bases et références communes qui favorisent une réelle cohérence éducative au sein de l'équipe.

Elles aident à (ré) instaurer un climat d'échange et une qualité de dialogue au sein des équipes et dans la relation entre les équipes, les enfants et leurs parents.

#### Notre approche pédagogique

Nos formations reposent sur différentes approches :

- communication bienveillante Faber & Mazlish
- communication relationnelle selon Jacques Salomé
- l'approche de l'enfant et de ses émotions selon Isabelle Filliozat

Elles alternent de manière dynamique :

- des temps d'apports théoriques,
- des mises en pratique qui permettent de s'approprier les outils de façon ludique et participative,
- des temps d'échange permettant l'analyse de situations concrètes et le partage d'expériences vécues sur le terrain.





## "Parler aux enfants pour qu'ils écoutent, écouter pour que les enfants parlent"

Cette formation permet d'explorer comment transmettre nos messages et nos valeurs aux enfants, avec efficacité, dans le respect de chacun. Il permet aux adultes de créer (ou rétablir) une relation plus sereine avec les enfants et d'exercer leur autorité sans blesser, mais également de favoriser l'estime de soi et l'autonomie des enfants.

**Public :** Tout professionnel travaillant en lien avec les enfants : personnel de garderie ou de crèche, assistants maternels, assistants familiaux, enseignants, éducateurs, soignants, autres intervenants...

### **Objectifs de la formation :**

La formation permet :

- de comprendre pourquoi certaines méthodes ne marchent pas,
- de découvrir des outils réellement efficaces au quotidien,
- et d'apprendre comment mettre en place cette nouvelle approche avec les enfants .

**Le rythme des modules :** L'idéale est de suivre la formation complète qui comporte **7 modules de 3 heures**. Possibilité de suivre la formation en 3 jours et demi ; en groupe fermé de 8-10 participants. Ou de proposer un module en particulier (3h).

### **Programme :**

#### **Chacun des modules permet d'aborder un thème particulier :**

- Comment aider les enfants dans des situations difficiles ?
- Comment inviter les enfants à coopérer ?
- Différence entre punition et sanction. Découverte de la résolution de problème.
- Encourager l'autonomie.
- Compliments et estime de soi... Comment aider l'enfant à construire sa propre estime de lui-même ?
- Comment enlever les étiquettes que nous avons collées inconsciemment sur nos enfants (le timide, le maladroit, le comique...)

### **Déroulement des modules :**

Chaque module se déroule en 4 phases :

- partager les expériences,
- explorer ce que génère notre mode habituel de communication,
- découvrir les nouveaux outils proposés,
- les mettre en pratique et s'exercer.

### **Modalités pédagogiques :**

- Apports théoriques
- Expérimentation de techniques simples afin de pouvoir les utiliser sur le terrain
- Partages interactifs
- Un cahier d'exercice et de suivi pédagogique obligatoire pour chaque participant



## Formation pour les professionnels de la Petite Enfance sur la communication bienveillante

Un accompagnement dans un véritable cheminement pour comprendre les enjeux de la petite enfance, le « pourquoi » de certaines situations, l'impact des attitudes de chacun.

### 4 modules de 7 heures pour...

- \* Construire des fondements solides dans leurs relations avec les enfants dont ils ont la charge.
- \* Découvrir de nouveaux outils relationnels, souvent efficaces, toujours respectueux et sans conséquences négatives.
- \* S'entraîner à utiliser ces outils grâce à des exercices et des mises en situation.
- \* Accéder de façon ludique à de nombreuses informations sur le développement du jeune enfant.
- \* Partager ses expériences et réfléchir sur les problèmes récurrents et concrets.

### Matériel pédagogique :

Le matériel pédagogique est dynamique et accessible, abordant des scènes concrètes de la collectivité. Il a été conçu par une équipe pluridisciplinaire et professionnelle de l'enfance (médecin, psychologue, EJE, éducatrice).

Détails des 4 Modules pages suivantes - p.6 & 7





## FORMATION

### « les mots qui font grandir » en structures Petite Enfance

#### **Module 1 : Comprendre et apprivoiser les émotions**

« Les poissons nagent, les oiseaux volent, les humains ressentent »  
Haïm GINOTT



**Accompagner le jeune enfant dans son développement émotionnel et affectif ou comment réagir face aux émotions et sentiments des enfants (peur, colère, tristesse, excitation, etc.) et comment les aider à mieux les comprendre.**

*Apports théoriques : le développement neurologique du jeune enfant, le développement des compétences émotionnels, le dégoût, la colère, l'agressivité*



#### **Module 2 : Poser un cadre solide et Sécurisant**

« Toutes les émotions sont légitimes, mais tous les comportements ne sont pas acceptables » Haïm GINOTT



**1. Accompagner l'enfant dans son apprentissage des règles et de la vie sociale ou comment aider l'enfant à grandir dans un cadre bienveillant et sécurisant**



**2. Trouver une alternative aux punitions ou comment aider l'enfant à développer son sens de la responsabilité**



**Apports théoriques : l'autorité, les notions de punition, de conséquences éducatives, les notions de cohérence, de constance et de prévisibilité..**





## FORMATION

### « les mots qui font grandir » en structures Petite Enfance

#### **Module 3 : les trois piliers de l'estime de soi**

**Accompagner le jeune enfant dans le développement de son autonomie ou comment aider l'enfant à se sentir acteur.**

**Apports théoriques :** l'estime de soi, le développement moteur et neurologique, les apports des sciences cognitives.



**Accompagner le jeune enfant dans le développement de son estime de lui-même ou comment favoriser la construction de l'estime de soi**

**Apports théoriques :** le compliment descriptif, la notion de rôles, d'étiquettes et comparaisons, la critique descriptive, l'acceptation inconditionnelle.



#### **Module 4 : l'importance du TRIO parents-enfants-professionnels**

**Accompagner au mieux les familles ou comment instaurer une communication bienveillante avec les parents pour le bien-être de l'enfant.**

Comment aborder les échanges de fin de journée, se former pour mieux vivre les situations conflictuelles, savoir formuler un **message positif**.



**Apports théoriques :** la communication verbale, para-verbale et non verbale, les pensées automatiques irréalistes, la communication bienveillante, l'importance de la communication dans le développement du jeune enfant.



## Les Formations en intra-entreprises

### Renseignements

Vous êtes intéressés par une de nos formations ?

N'hésitez pas à nous contacter pour envisager ensemble les modalités d'un projet **au sein de votre structure.**

#### Renseignements :

-> par téléphone au 06.66.62.56.68

-> ou par mail à :

association.apdm@gmail.com

### Modalités pratiques

Nos groupes en intra-entreprise se composent en général de 5 à 10 professionnels, mais nous avons déjà proposé des formations à des équipes plus restreintes (en micro crèche par ex.)

Nos formations se déroulent sur site dans vos locaux.

Les horaires sont définis conjointement avec le ou la responsable de structure (ou d'équipe) et notre organisme.

Afin de formaliser l'action de formation avec votre structure, une convention de formation sera établie en double exemplaire par nos soins.

Cette convention devra nous être retournée dûment remplie, signée et cachetée au plus tard 1 mois avant le début de la session de formation.

A réception de la demande d'inscription, "A portée de mains" s'engage à établir et envoyer par e-mail :

- la convention de formation
- la fiche programme
- le règlement intérieur
- le livret d'accueil
- le questionnaire préalable à la formation

### Supports pédagogiques adaptés

Les livrets pédagogiques remis à chaque participant servent de support de formation.

Ils permettent également aux participants de poursuivre leur démarche d'appropriation des outils après la formation.

### Facturation

Dans le mois suivant la formation, une facture ainsi qu'une attestation de présence pour chaque participant vous seront transmises.

Le paiement des frais de formation sera dû à réception de cette facture.

Il pourra être réglé par chèque bancaire, postal ou virement.

### Tarifs

Possibilité de prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle.

Pour les tarifs, nous consulter.

### Modalités d'Annulation

Les modalités d'annulation seront clairement explicitées dans la convention de formation que nous vous transmettrons.

**Si le nombre d'inscriptions, insuffisant, ne garantissait pas les conditions nécessaires à une dynamique de groupe de qualité, nous nous réservons la possibilité d'annuler la session jusqu'à 10 jours avant la date prévue.**



## Les Formations en inter-entreprises

### Renseignements et inscription

Pour vous inscrire, vous pouvez nous contacter directement.

Votre inscription sera définitive dès réception de votre bulletin par nos services et dans la limite, bien entendu, des places disponibles.

Une confirmation vous parviendra par mail et pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter directement

-> par téléphone au 06.66.62.56.68

-> ou par mail à :

association.apdm@gmail.com

### Déroulement des sessions

Nos groupes en inter-entreprise sont composés de 5 à 10 professionnels maximum, de manière à maintenir une dynamique de groupe de qualité.

Lieu de nos formations en inter-entreprises : à définir

Pour connaître les horaires, vous pouvez nous contacter directement.

### Supports pédagogiques adaptés

Les livrets pédagogiques remis à chaque participant servent de support de formation.

Ils permettent également aux participants de poursuivre leur démarche d'appropriation des outils après la formation.

### Tarifs et modalités de règlement

Possibilité de prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle.

Pour les personnes désireuses de s'inscrire afin de participer à une formation en inter-entreprise, les tarifs de nos formations sont consultables sur le bulletin d'inscription.

Les frais de transport, d'hébergement et de repas sont à la charge des participants.

### Facturation

Chaque établissement ou participant à titre individuel, reçoit, dans le mois suivant sa formation, une facture ainsi qu'une attestation de présence.

Le solde des frais de formation (déduction faite de l'acompte) est dû à réception de la facture. Il peut être réglé par chèque bancaire, postal ou virement.

En cas de prise en charge de la formation par un organisme paritaire agréé, nous vous invitons à mentionner l'adresse exacte de l'organisme sur le bulletin d'inscription. Il appartient à l'établissement prescripteur de s'assurer que le règlement soit bien effectué par l'OPCA.

### Annulation

Une inscription annulée moins d'un mois avant le début de la session est due en totalité.

Une retenue de 40% est réalisée pour toute inscription annulée plus d'un mois à l'avance.

**Si le nombre d'inscriptions, insuffisant, ne garantissait pas les conditions nécessaires à une dynamique de groupe de qualité, nous nous réservons la possibilité d'annuler la session jusqu'à 10 jours avant la date prévue.**



# Charte de qualité de la formation professionnelle

## Préambule et cadre réglementaire

Cette démarche de qualité formation s'inscrit dans un objectif définis par la loi du 5 mars 2014 et précisé par le décret n° 2015-790 du 30 juin 2015.

Dans le cadre d'une approche qualité en formation, "A portée de mains" s'engage à respecter les **6 critères réglementaires** ci-dessous permettant de démontrer la capacité de l'organisme de formation à **dispenser une formation de qualité** :

- ✓ l'identification précise des objectifs de la formation et son adaptation au public formé
- ✓ l'adaptation des dispositifs d'accueil, de suivi pédagogique et d'évaluation au public formé
- ✓ l'adéquation des moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement à l'offre de formation
- ✓ la qualification professionnelle et la formation continue du personnel chargé des formations
- ✓ les conditions d'information du public sur l'offre de formation, ses objectifs, ses modalités
- ✓ la prise en compte des appréciations rendues par les stagiaires

Notre organisme de formation s'engage d'autre part à respecter les critères de suivants :

- ✓ respect des dispositions légales relatives à l'établissement de conventions de formation, de bilans de fin de stage, d'attestation de présence
- ✓ respect des obligations d'information à l'égard des stagiaires (horaires, objectifs, programme, lieu, règlement intérieur...]
- ✓ référencement national dans le cadre de DATADOCK
- ✓ élaboration du bilan pédagogique et financier annuel

## Principes et valeurs

Dans le cadre de son activité de centre de formation, "A portée de mains" et son formateur s'engagent à :

- ✓ promouvoir une éthique de la relation basée sur le respect, la bienveillance et l'écoute
- ✓ soutenir et développer les compétences des stagiaires
- ✓ proposer des outils accessibles.

## Conception et réalisation des actions de formation

En tant qu'acteur pédagogique, notre organisme de formation :

- ✓ s'assure de l'adéquation des prestations aux besoins de formation de la structure
- ✓ construit des parcours individualisés ou personnalisés, adaptés aux besoins et compétences des publics formés
- ✓ veille à l'adéquation des contenus pédagogiques avec les objectifs de la formation, évalue la satisfaction des stagiaires et mesure l'atteinte des objectifs fixés à l'issue de la formation
- ✓ évalue la satisfaction de la structure commanditaire
- ✓ veille à la confidentialité des informations recueillies en formation.

Association "A portée de mains"  
6 rue Paul Verlaine 95120 ERMONT

☎ : 06.66.62.56.68

@ : [association.apdm@gmail.com](mailto:association.apdm@gmail.com)

Organisme de formation n° 11 95 682 95  
N° SIRET : 502 322 464 00012

[www.aporteedemains-asso.com](http://www.aporteedemains-asso.com)

