



Le
Monde de la
Parentalité et de la
Petite
Enfance

PROGRAMME DE FORMATION

Édition 2025

ÉQUILIBRE VIE PRO/VIE PERSO AVEC UN BÉBÉ



© MPPE FORMATION

MPPE FORMATION, Formation et soutien parental - Salon-de-Provence (13300)

07 76 36 49 15 - mppeformation@gmail.com - Site web : mppeformation.fr

SIRET : 899 820 229 00024

PRÉSENTATION DU MPPE



MISSION ET VALEURS

Depuis près de 30 ans, je consacre ma vie professionnelle à la petite enfance. Après avoir obtenu une maîtrise en sciences humaines, j'ai débuté mon parcours auprès des plus jeunes, en exerçant comme auxiliaire éducatif au sein d'EAJE pendant 5 ans. J'ai ensuite poursuivi ma vocation en devenant éducateur de jeunes enfants, un métier que j'ai exercé avec dévouement pendant 14 ans. Aujourd'hui, en tant que formateur, je mets mon expérience et mes connaissances au service de celles et ceux qui accompagnent les enfants et leurs familles.

Mes valeurs :

Je crois fermement en l'importance de l'écoute, du respect et de la bienveillance dans la relation éducative. Chaque enfant est unique et mon engagement repose sur la conviction qu'il mérite un environnement stimulant et sécurisant pour s'épanouir pleinement. J'accorde également une grande place à l'inclusion, à l'égalité des chances et au soutien des familles dans leur rôle de premiers éducateurs.

Ma mission :

Transmettre, inspirer et guider. Accompagner les professionnels de la petite enfance et les parents dans leur montée en compétences, questionner leurs pratiques et enrichir leur savoir-faire au regard des dernières découvertes scientifiques. À travers mes formations, je souhaite contribuer à un monde où la petite enfance est une priorité, pour le bien-être des enfants et des familles.

PUBLIC CIBLE

Des formations spécifiquement conçues pour les futurs ou jeunes parents.

CONTACT

MPPE FORMATION,
Résidence Les Batignoles, bât. 2, avenue Michelet,
13300 Salon-de-Provence
mppeformation@gmail.com



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Bienvenue dans cette formation dédiée à l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle avec un bébé. L'arrivée d'un enfant est une aventure extraordinaire, mais elle bouleverse aussi profondément le quotidien. Entre les nuits hachées, les soins au bébé, le travail, les tâches domestiques et les rares moments de détente, il est facile de se sentir dépassé.

Comment concilier parentalité et obligations professionnelles sans s'épuiser ?
Comment éviter que la charge mentale ne repose uniquement sur l'un des deux parents ? Peut-on encore avoir du temps pour soi sans culpabiliser ?

Cette formation a pour objectif de vous donner des clés pratiques et réalistes pour organiser votre quotidien et trouver un équilibre serein.

Tout au long de ces séances, nous explorerons ensemble des stratégies simples et efficaces pour vous aider à aborder cette nouvelle étape avec plus de sérénité..

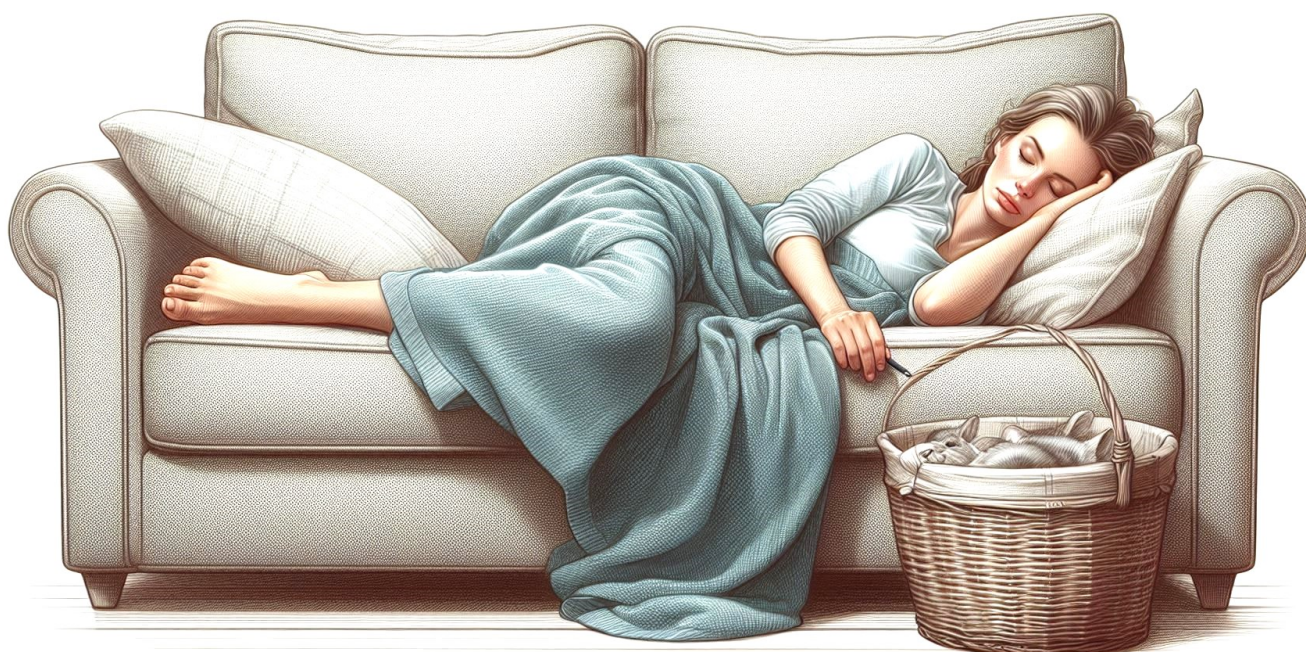
OBJECTIF GÉNÉRAL

Aider les futurs parents à organiser leur quotidien pour concilier travail, parentalité et vie personnelle sans s'épuiser.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ✓ Comprendre les défis liés à l'équilibre pro-perso avec un bébé,
- ✓ Mettre en place une organisation efficace et réaliste,
- ✓ Appliquer des stratégies pour préserver son bien-être mental et physique.



PROGRAMME DE FORMATION



Titre de la formation : Équilibre vie pro / vie perso avec un bébé

Public : Futurs parents

Durée : 3 modules d'1h (soirée ou week-end)

Format : Présentiel ou visioconférence

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 : Anticiper et organiser son quotidien (1h)

Objectif :

Comprendre les changements à venir et mettre en place une organisation réaliste pour éviter la surcharge.

Contenu :

1. Ce qui change avec l'arrivée d'un bébé (sommeil, temps disponible, imprévus),
2. Planifier son retour au travail : congé parental, modes de garde, logistique,
3. Gérer le quotidien : routines, répartition des tâches, charge mentale.

Activité pédagogique :

Exercice « Une journée type avec bébé »

- ✓ Les participants doivent organiser une journée réaliste avec un bébé, en tenant compte du travail, des trajets, des temps de soins et de repos,
- ✓ Discussion sur les points de tension et les solutions possibles.

Module 2 : Gérer son énergie et prévenir l'épuisement (1h00)

Objectif :

Apprendre à préserver son bien-être physique et mental tout en s'occupant de son enfant et en travaillant.

Contenu :

1. La fatigue parentale : comprendre ses mécanismes et l'éviter,
2. Trouver du temps pour soi : équilibre entre parentalité, couple et loisirs,
3. Techniques anti-stress : gestion du stress, relaxation rapide, soutien social.

Activité pédagogique :

Atelier "Mes ressources bien-être"

- ✓ Chaque participant identifie 3 activités/plaisirs personnels qu'il souhaite préserver après la naissance,
- ✓ Partage en binômes sur les stratégies pour s'accorder ce temps malgré les contraintes.



Module 3 : Communication et répartition des rôles (1h00)

Objectif :

Mettre en place une communication bienveillante et une répartition équilibrée des tâches familiales.

Contenu :

1. Gérer les attentes et éviter les frustrations au sein du couple,
2. Partage des tâches : négociation et ajustements réalistes,
3. L'entourage : savoir demander et accepter de l'aide.

Activité pédagogique :

Jeu de rôles « Les imprévus du quotidien »

- Mises en situation en duo :
 - ✓ Ex. : « Bébé est malade, comment gérer l'organisation ? »
 - ✓ Ex. : « Un parent rentre tard du travail et l'autre se sent débordé, comment communiquer ? »
- Débriefing collectif sur les solutions trouvées.

Après ces séances, vous repartez avec des outils concrets pour mieux gérer cette nouvelle vie avec bébé. Vous avez appris à anticiper et organiser votre quotidien pour éviter d'être submergé, à prendre soin de vous pour préserver votre énergie, et à communiquer efficacement avec votre entourage pour une répartition plus équilibrée des tâches.

Il n'existe pas de recette magique ni de modèle parfait. L'essentiel est de trouver votre propre équilibre en fonction de votre situation et de vos priorités. Ne cherchez pas à tout maîtriser parfaitement, mais concentrez-vous sur ce qui est réellement important pour vous et votre famille.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Ce programme est conçu pour être interactif, rassurant et enrichissant, en mettant l'accent sur la pratique et le partage d'expériences. Les futurs parents repartent avec des connaissances concrètes et des ressources pour les soutenir dans cette nouvelle aventure qu'est la parentalité.

MÉTHODES UTILISÉES

- Alternance entre apports théoriques et mises en situation pratiques,
- Études de cas et exercices pratiques,
- Échanges interactifs pour favoriser les retours d'expérience.

SUPPORTS FOURNIS

- Livret d'accompagnement,
- Supports pédagogiques fournis aux participantes.

POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Adaptée aux contraintes et réalités des futurs et jeunes parents,
- Formation courte mais dense, avec des outils immédiatement applicables,
- Basée sur des recherches récentes en neurosciences et en développement de l'enfant.

ORGANISATION PRATIQUE

DURÉE ET RÉPARTITION DE LA FORMATION

La formation « Équilibre vie pro / vie perso avec un bébé » est conçue pour une durée totale de 3 heures, sécables en 3 séances d'une heure par semaine pour s'adapter aux contraintes professionnelles et personnelles des parents. Plusieurs formats sont proposés pour permettre une flexibilité maximale :

- **En une demi-journée :**
Horaire : de 9h à 17h, 3h à choisir selon les desideratas des participants.
- **En week-end :**
Le matin ou l'après-midi, le samedi ou le dimanche.
- **En soirée :**
Horaire : 3h, à raison 1h par semaine, à choisir selon les disponibilités des participants.

LIEU DE FORMATION

1. **Présentiel :**
Les formations auront lieu au sein de l'association partenaire de votre commune ou à votre domicile.
2. **Distanciel :**
La formation peut également être dispensée à distance, via une plateforme de visioconférence conviviale et intuitive. Les apprenants recevront un lien et les instructions pour se connecter avant la session.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- **Inscription en ligne** : Formulaire à remplir sur www.mppeformation.fr
- **Inscription par email** : mppeformation@gmail.com

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Avant la formation** : Positionnement pour identifier les attentes et niveaux de compétences,
- **Pendant la formation** : Exercices pratiques, quiz, échanges,
- **Après la formation** : Évaluation finale (test, mise en situation),
- **Livrable final** : Attestation de suivi ou de compétences.

TARIFS

(max. : 15 apprenants)

COÛT DE LA FORMATION

Le tarif pour une formation de 3 heures est de **60,00 € TTC** pour une famille seule (en distanciel ou en présentiel) et de **140,00 € TTC** pour un groupe composé au maximum de 15 personnes (en présentiel, en distanciel, à domicile ou au sein de l'association ou du RPE).

Conseil : Invitez des amis, également futurs parents ou parents curieux pour réduire le montant de la facture (ex. : 14,00 € par famille pour un groupe de 10 participant).

Ce prix inclut :

- Les frais pédagogiques,
- Les supports de formation fournis,
- Un suivi individuel après formation.

Modalités de paiement :

Le règlement peut être effectué par l'une des trois options suivantes :

- Virement bancaire (RIB fourni lors de l'inscription),
- Chèques (possibilité de régler en une ou plusieurs fois),
- Espèces (contre remise d'un reçu).

Échelonnement possible :

Le paiement peut être réparti en trois mensualités sur une période maximale de 3 mois.

Modalités d'annulation :

- En cas de désistement jusqu'à 4 jours avant la date de formation, un remboursement intégral sera effectué,
- Pour un désistement à moins de 3 jours de la formation, 50 % du montant total sera retenu pour couvrir les frais administratifs et la conception des supports pédagogiques.

*Parce que votre situation personnelle ou
professionnelle ne vous permet pas de suivre
des formations, les formations viennent à vous !*

mppeformation.fr

