

Gérer son stress en situation professionnelle

RÉFÉRENCE **MISSP21**

DURÉE 14 heures de formation

PUBLIC (F/H) ASMAT / SPE

PRÉREQUIS Exercer une activité d'assistant.e maternel.le/garde d'enfants ou de Salarié.e du Particulier Employeur et avoir un niveau A2 validé

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi de proposer un accompagnement de qualité.

Contenus de la formation

SAVOIRS :

- La définition du stress, les différents types de stress et les mécanismes associés.
- Les différents états du stress, ses causes et ses conséquences. Les facteurs et les modérateurs de stress.
- Le stress en situation professionnelle : impacts sur l'accompagnement et sur sa qualité.
- La communication bienveillante.
- Les mécanismes de défense et d'adaptation face au stress. Les différentes techniques de relaxation.

SAVOIR-FAIRE :

- Repérer et analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques de son stress.
- Repérer les situations professionnelles de stress à fort impact émotionnel.
- Analyser les sources de son stress et leurs impacts en situation professionnelle.
- Connaître ses besoins pour mieux anticiper les situations de stress.
- Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation de stress.
- Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien.
- Intégrer dans son quotidien professionnel des rituels de relaxation

Moyens pédagogiques

Documents pédagogiques, études de cas, jeux de rôle

Évaluation - Reconnaissance des acquis

Bilans oral et écrit

Attestation de fin de formation



Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter au 01 40 37 27 07 afin que nous puissions prendre toutes les mesures nécessaires pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

