

## GESTION DU STRESS ET RELAXATION

### **PUBLIC CONCERNÉ ET PRE REQUIS :**

- Assistants Maternels et Salariés du Particulier Employeur
- Aucun pré requis de niveau de formation



### **NATURE DE L'ACTION :**

- Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

### **OBJECTIFS :**

- Situer la notion de stress dans le contexte de son activité
- Permettre au salarié de gérer au quotidien les influences négatives du stress

### **CONTENUS :**

- Définition du stress
- Manifestations, symptômes et conséquences du stress sur le salarié et son entourage familial et professionnel
- Identification des agents stresseurs afin de favoriser leur contrôle
- Utilisation des modérateurs individuels et collectifs
- Le burnout
- Les émotions
- Mis en pratique des techniques de relaxations utilisables au quotidien
- Prise de confiance en soi

### **MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Mise en commun des expériences et des pratiques des professionnels
- Etudes de cas et mises en situations
- Outils pour s'autoévaluer
- Exercices pratiques : découvrir son corps, apprendre à se détendre, développer une meilleure relation avec soi-même et apprendre à se connaître.
- Travail en petits groupes
- Supports écrits : livret du participant

- *Suivi de l'exécution de l'action : liste d'émargement.*
- *Procédure d'évaluation : évaluation continue et questionnaire d'évaluation en fin de formation.*
- *Document remis à la fin de la formation : Passeport de formation et attestation de formation*

### **DURÉE :**

- 2 jours (14h)

### **PROFIL FORMATEURS :**

- **Séverine GAILLARD** : Sophrologue
- **Eliane BONJEAN** : Relaxologue