

Pôle « Développement Personnel et Bien Être »

→ GERER SON STRESS en situation professionnelle

Publics concernés :

- Toute personne souhaitant apprendre à gérer son stress
- Assistants Maternels et Salariés du Particulier Employeur

Équipements / Accès / Accessibilité :

- Salle de formation en U
- Accessibilité PMR partielle ou totale
- Adaptations pédagogiques individuelles possibles
- Une fiche accès/accessibilité sera jointe à la convocation

Profil(s) Formateur(s) :

Séverine GAILLARD,
Sophrologue

Réussite & Satisfaction :

- Formation animée depuis 2017

Profil et pré-requis :

Aucun pré requis de niveau de formation

Objectifs de la Formation / Aptitudes et compétences :

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

Etre en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité.

Contenus et durée de la Formation :

► 2 jours (14 h)

- 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 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.

Méthodes mobilisées & Modalités d'évaluation :

- Les apports théoriques seront accompagnés de techniques de relaxation et de visualisation.
- Alternance de temps collectifs, en binômes et individuels.
- Supports de formation remis aux stagiaires.

- *Suivi de l'exécution de l'action : liste d'émargement.*

- *Procédure d'évaluation : questionnaire préformation pour évaluer les besoins et le positionnement, évaluation continue, grille d'autoévaluation et questionnaire de satisfaction en fin de formation.*

- *Document remis à la fin de la formation : Passeport de formation (si assistant maternel ou SPE) et attestation de formation.*

Modalités d'inscription & Tarifs :

Un dossier d'inscription est à remplir au plus tard 10 jours avant le premier jour de la formation.

- Formation prise en charge avec le plan de développement pour les salariés du particulier employeur et les assistants maternels.
- Tarif individuel: 350€