



Gérer son stress en situation professionnelle – 14h

Référence : MISSP

Lieu

Salle proche de votre domicile

Coût de la Formation

Aucun frais. Prise en charge intégrale

Démarche pédagogique

Nos formations s'appuient sur les attentes, les besoins et le vécu des participants. Les échanges de pratiques sont favorisés. Étude de cas, mise en situation.

Animation

Formateur expert en sophrologie

Conseil et inscription

Mélody Lys : 01.64.19.36.13
m.lys@rebondir-formation.fr

Durée de la formation

2 jours / Total heures : 14h

Dates

A planifier avec le RAM ou RAP

Public visé

Tous salariés et assistants maternels du particulier employeur travaillant auprès d'enfants. Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Aucun prérequis pour accéder à ce module.

Objectifs de formation

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

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 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.

Savoir-être :

- Être bienveillant ■ Être à l'écoute de soi et des autres ■ Être attentif