



GÉRER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

OBJECTIFS GENERAUX

- 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.

PUBLIC CONCERNÉ

La formation s'adresse :

- Aux parents
- Aux assistantes maternelles
- Aux professionnels de la petite enfance.
- Aux professeurs des écoles maternelles, ATSEM.
- Aux aides à domiciles.
- Accessible au public en situation de handicap.

DATES - HEURES - LIEU

- **Dates** : Nous contacter
- D'autres dates possibles, nous contacter
- **Durée** : 14 heures
- **lieu** : A la MFR de Morre, ou décentraliser

FINANCEMENT

- Si vous êtes un(e) salarié(e) du particulier employeur, assistant(e) maternel(le) | Garde d'enfants | Assistant(e) de vie | Employé(e) familial), le coût pédagogique de la formation est directement pris en charge par l'Université Du Domicile.
- L'assistant maternel sera remboursé directement par IPERIA L'INSTITUT des salaires et/ou allocation de formation ainsi que des frais annexes éventuels selon les conditions notifiées sur le bulletin d'inscription.
- Dans les autres situations professionnelles la formation peut être prise en charge par votre employeur ou par pôle emploi.(20 euros de l'heure)
- groupe minimum de personnes 7 personnes

CONTENU DE LA FORMATION

Un savoir

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.

Un 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.

Méthodes pédagogiques

- Méthodes pédagogiques interactives :
 - études de cas, échanges d'expériences,
 - analyse des pratiques
 - Apports théoriques
- Matériels pédagogiques et éducatifs adaptés à la petite enfance
- Nombreuses mises en situation et création d'un support pour transmettre les signes aux familles dans les différentes situations du quotidien
- Démarche participative fondée sur
 - des apports théoriques visant à une compréhension des concepts et permettant une réflexion collective et individuelle des participants
 - L'échange à partir des représentations des participants
 - L'analyse et le retour sur les pratiques professionnelles à partir des situations vécues
- Supports pédagogiques
 - Supports papier avec remise de documents
 - Supports vidéos

CONTACT

Marie-Francoise RIOJA

marie-francoise.rioja@mfr.asso.fr

MAISON FAMILIALE RURALE MORRE

Établissement privé sous régime de l'État

11 rue des Planches - 25660 Morre (6 km de Besançon)

Tél : 03.81.81.33.14

mfr.morre@mfr.asso.fr

SIRET : 778 332 007 00013

Mise à jour le 05/06/2024

