

COMMUNICATION

GESTION DES SITUATIONS PROFESSIONNELLES STRESSANTES

Public : Tout professionnel de la petite enfance

Durée : 2 journées

Intervenant(s) : Thierry SAINT-PAUL

Diplôme d'Etat d'Infirmier

Master en Sophrologie, Diplôme de préparateur physique

Infirmier en service hospitalier et en libéral

Formateur au GRETA, à l'Ecole de cadres infirmiers, à l'école des infirmiers et aides-soignants, à la Faculté de sport

Formé en hypnose médicale

Date(s) et lieu(x) : Espace formation de la Brasserie de l'Aviron – 64100 BAYONNE

1^{ère} Session: Mercredi 24 et Mardi 30 Juin

2nd Session: Mercredi 16 et Vendredi 25 Septembre

Tarif : 600€ TTC

Méthodes pédagogiques :

-Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation

-Échange d'expériences

-Exposés théoriques

-Techniques de relaxations dynamiques

-Mise à disposition d'un support écrit à la suite de la formation

DESCRIPTION

Apprendre à découvrir et maîtriser nos émotions de stress de façon positive nous amène à en faire une force plus qu'une faiblesse. Maîtrisons notre bon stress pour nous enrichir et nous sentir dans le bien-être.

OBJECTIFS

- Situer la notion de stress dans le contexte de l'activité professionnelle d'accueillant
- Identifier les situations stressantes liées à l'accueil de l'enfant et à la gestion du groupe
- Identifier le contexte lié à l'accueil des familles et l'adaptation aux demandes parentales générant du stress
- Mettre en place des techniques simples de gestion des situations professionnelles stressantes
- Modifier son mode de relation aux autres, enfants et familles grâce à l'acquisition de techniques



DEFI

Les Terrasses de l'Avenue Bât A

54 Avenue de Bayonne – 64600 ANGLET



Karine TARRAUD

Coordinatrice & Formatrice DEFI

06 32 15 67 71 – coordo@ofdefi.fr

PROGRAMME

Prérequis : aucun

- I. Définition du stress**
 - Eu stress
 - Di stress
 - Stress déposé

- II. Identification des différentes formes de stress générés dans le quotidien professionnel**
 - Réactions d'alerte
 - Réactions de résistance
 - Émotions stress

- III. Les dimensions de l'épuisement et du traumatisme vicariant**
 - Fatigue physique et psychologique
 - Les facteurs du burn-out
 - Les facteurs du traumatisme vicariant

- IV. Signes de l'épuisement professionnel et repérage des situations à risque**
 - Signes de l'épuisement professionnel
 - Facteurs comportementaux
 - Facteurs psychosociaux

- V. Apprentissage de techniques et modification de son mode de relation au public accueilli**
 - Gestion des facteurs émotionnels au sein de l'équipe
 - Technique de travail sur l'assertivité
 - Technique de récupération rapide
 - Technique de switch
 - Sophro-déplacement du négatif
 - Exercice le la bulle

ÉVALUATION DES APPORTS DE FORMATION

- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mise en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation



DEFI
Les Terrasses de l'Avenue Bât A
54 Avenue de Bayonne – 64600 ANGLET



Karine TARRAUD
Coordinatrice & Formatrice DEFI
06 32 15 67 71 – coordo@ofdefi.fr