

FAIRE ÉVOLUER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

GESTION DES SITUATIONS PROFESSIONNELLES STRESSANTES

Délai d'accès : 1 semaine

Accessibilité : Nous contacter

Public : Tout professionnel de la petite enfance de l'enfance ou de la jeunesse

Durée : 14h (2 jours)

Intervenant(s) : **Thierry SAINT-PAUL**

Diplôme d'État d'Infirmier (DEI).

Master en sophrologie, diplôme de préparateur physique. Infirmier en service hospitalier et en libéral.

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

Formé en hypnose médicale.

Modalités : En salle DÉFI - Dans votre structure

Date(s) et Lieu(x) :

EN SALLE (DÉFI Bayonne)

- 13 et 14/10/2022

- 20 et 21/03/2023

- 26 et 27/09/2023

SUR SITE À définir avec la structure

Tarif en financement employeur :

INTRA sur devis **INTER** 600€/personne

Tarif en financement individuel : 300€

Méthodes pédagogiques :

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Échange d'expériences
- Exposés théoriques
- Techniques de relaxations dynamiques
- Mise à disposition de documents supports

Évaluation des apports de formation :

- Feuilles de présence
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

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

PROGRAMME

Prérequis : aucun

I. Définition du stress : 2h

- Eu stress
- Di stress
- Stress déposé

II. Identification des différentes formes de stress générées dans le quotidien professionnel : 2h

- Réactions d'alerte
- Réactions de résistance

- Émotions stress

III. Les dimensions de l'épuisement et du traumatisme vicariant : 3h

- Fatigue physique et psychologique
- Les facteurs du burn-out
- Les facteurs du traumatisme vicariant
- Technique de récupération rapide

IV. Signes de l'épuisement professionnel et repérage des situations à risque : 3h

- Signes de l'épuisement professionnel
- Facteurs comportementaux
- Facteurs psychosociaux
- Exercices pratiques

V. Apprentissage de techniques et modification de son mode de relation au public accueilli : 3h30

- 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 de la bulle

VI. Evaluation des acquis : 30 min

- Quiz en début de formation
- Quiz en fin de formation