

## MIEUX-ETRE PROFESSIONNEL

### 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)**

- 08 et 09/04/2024

**SUR SITE** À définir avec la structure

**Tarif en financement employeur :**

**INTRA** sur devis **INTER** à partir de 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