

MIEUX-ETRE PROFESSIONNEL

Gérer son stress en situation professionnelle

Délai d'accès : 1 semaine

Public : Tout professionnel de la petite enfance, de l'enfance et de la jeunesse

Intervenant(s) : **Caroline Mazataud**

De formation initiale Éducatrice de Jeunes Enfants, elle a exercé dans divers milieux (crèches, écoles, bibliothèques...). Par la suite, elle a souhaité ajouter une nouvelle corde à son arc avec la sophrologie et l'hypnothérapie afin de pouvoir accompagner, en plus des enfants et des parents, d'autres personnes ayant besoin de retrouver une sérénité, une confiance en soi ou un mieux-être dans leur vie de tous les jours. Ces outils l'accompagnent lors des formations qu'elle anime. Tout professionnel de la petite enfance, de l'enfance et de la jeunesse

Méthodes pédagogiques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Exposé théorique
- Mise en pratique
- Etude de situation
- Outils et techniques de connaissances de soi et de relaxation
- Mise à disposition de documents supports

Accessibilité : Nous contacter

Durée : 14h (2 jours)

Modalités : En salle DÉFI - Dans votre structure

Date(s) et Lieu(x) :

EN SALLE (DÉFI Bayonne)

Nous contacter ou consulter notre site internet

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€

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

Avec cette formation vous développerez votre capacité à gérer votre stress au quotidien afin qu'il ne rejaille pas sur la qualité de votre travail et sur votre vie personnelle. En particulier, vous apprendrez à identifier vos sources de stress afin de mieux les anticiper et les canaliser. Pour faire face au stress, vous découvrirez notamment des mécanismes de défense à adopter et des rituels de relaxation à intégrer au quotidien. Vous apprendrez à utiliser une communication bienveillante dans les situations génératrices de stress.

OBJECTIFS

- Situer la notion de stress dans le contexte de l'activité professionnelle d'accueillant
- Identifier les situations stressantes liées à son activité professionnelle
- Mettre en place les techniques simples de gestion des situations professionnelles stressantes
- Adapter son mode de relation aux autres, enfants et familles grâce à l'acquisition de technique

PROGRAMME

Prérequis : aucun

I. Le stress qu'est-ce que c'est ? : 2h30

- Définition
- Les différents types de stress
- Les mécanismes associés

II. Les différents états de stress : 2h

- Les différents états de stress
- Ses causes
- Ses conséquences

III. Le stress en situation professionnelle : 2h30

- Impact sur l'accompagnement et la qualité
- Connaître ses besoins pour mieux anticiper les situations de stress

IV. Comment calmer le stress ? : 2h

- Les mécanismes de défense
- Les mécanismes d'adaptation

V. Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation de stress : 4h30

- La communication bienveillante
- Différentes technique de relaxation
- Intégrer dans son quotidien professionnel des rituels de relaxation

X. Evaluation des acquis : 30 min

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