

Gérer son stress en situation professionnelle

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Assistante Maternelle
- Garde d'enfants
- Personnel de crèche

Prérequis

- Etre assistant maternel ou garde d'enfants (IPERIA)
- Etre sous contrat avec un employeur facilitateur (IPERIA)
- (hors financement IPERIA) pas de pré-requis

Accessibilité

- L'accessibilité aux personnes en situation de handicap est variable selon le lieu de la formation, nous invitons les personnes à nous contacter pour tout besoin lié à une situation de handicap.
- La formation est accessible sur inscription avec un bulletin IPERIA (AM ou SPE) une fois contact pris avec notre organisme ou votre RAM
- Un tableau récapitulatif des sessions déjà programmées sur le Grand Est est disponible sur demande (ou sur notre page Facebook)
- Pour s'inscrire à une formation sous financement Iperia, les assistants maternels doivent remplir un bulletin d'inscription spécifique. Celui-ci est transmis par mail aux animatrices de RPE, 2 à 3 mois avant le début de la formation, pour diffusion aux assistants maternels.
- Les assistants maternels remettent ensuite leur dossier au RPE qui nous les retournent remplis et signés au moins 1 mois avant le début de la session de formation. Pour être recevables, les bulletins d'inscription doivent être accompagnés des pièces jointes suivantes : bulletin de salaire de moins de 3 mois, agrément en cours de validité, pièce d'identité, RIB au nom de l'assistant maternel. Attention, il n'est accepté aucune rature ni correcteur sur les bulletins d'inscription.
- A réception des bulletins d'inscription et une dizaine de jours avant le démarrage de la formation, une convocation sera adressée par email à l'assistant maternel.

Objectifs pédagogiques

- Gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle.

Contenu de la formation

- SAVOIRS
 - 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.
- 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.

Institut de Formation Pratique

32 avenue du Général Leclerc

54700 PONT-A-MOUSSON

Email: contact@institutdeformationpratique.fr

Tel: 03.83.54.63.67



- SAVOIR-ÊTRE
 - Être bienveillant.
 - Être à l'écoute de soi et des autres.
 - Être attentif.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formateur sophrologue/ relaxologue

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exercices de relaxation
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Echanges
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Modalités d'obtention

Délivrance d'une attestation

Indicateurs de résultats

Les personnes ayant suivi ce module en 2023 ont fait l'évaluation suivante :

Taux de satisfaction globale : 8.2/10

Taux de recommandation du module : 87%

Tarif de la formation

Financement par le plan de développement des compétences IPERIA pour les assistants maternels et gardes d'enfants ou SPE (sur bulletin d'inscription IPERIA)