

GERER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

(Référence module : MISSP21)

- OBJECTIFS DE LA FORMATION** : À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité
- PUBLIC** : Travailler en tant qu'assistant maternel
- PRE-REQUIS** : Aucun
- DUREE** : 14 heures soit 2 journées de formation (9h - 12h-30 / 13h30 - 17 h)
- DATES** : A fixer en fonction de vos disponibilités
- LIEU de FORMATION** : Lycée Jean Monnet - 304 Bd de la Bardière - 69590 St Symphorien sur Coise ou dans une salle externalisée
- MOYENS D'ENCADREMENT** : Relaxologue
- METHODES PEDAGOGIQUES** : Alternance d'apports théoriques et pratiques, retour d'expériences, exercices de relaxation ...
- PROGRAMME** :
 - * **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.
 - * **SAVOIRS 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.
- EVALUATION DES ACQUIS** : Evaluation des acquis assortie d'une attestation de fin de formation
- COÛT DE LA FORMATION** : Prise en charge dans le cadre du plan de développement des compétences