



Scannez le QR code
ou rendez-vous sur :

[https://interval-formation.fr/
petite-enfance/formation-gerer-son-stress](https://interval-formation.fr/petite-enfance/formation-gerer-son-stress)



OBJECTIFS :

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.

PROGRAMME :

- 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.
- 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.

Durée :
14 heures

Financement :
Financement possible
avec la branche
professionnelle IPERIA

Coût :
Tarifs variables
selon les modules,
contacter le centre
de formation
pour plus de
renseignements.

Lieu :
Inter'Val Formation
9 place pasteur
06340 La Trinité

Pré-requis :
Avoir une heure
d'employabilité
par mois en
CESU ou PAJE EMPLOI

Renseignements : 04 92 00 10 57 - Interval.formation@svdb.fr