

# Gérer son stress en situation professionnelle

## 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.

### Public Visé

Assistant maternel

### Pré Requis

Agrément assistant maternel en cours de validité

## Objectifs pédagogiques

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.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Formation action, Heuristique, démonstrative, participative.

## Parcours pédagogique

- 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.

**Délai d'accès** : 5 jours avant le début de la formation, après validation du

dossier administratif

**Tarif** : Nous contacter

**V-10-05-2023**

## Méthodes et modalités d'évaluation

QCM

## Modalités d'Accessibilité

nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous contacter.

### Durée

**14.00** Heures

**2** Jours

### Effectif

De 7 à 12 Personnes



Contactez-nous !

Laurent Costa  
Directeur

Tél. : 0760640579

Mail : laurent.costa@conceptsecurite-formation.fr