



Gérer son stress

🕒 7 ou 14 heures

Toute personne travaillant auprès de la petite enfance

Tarif : nous consulter

✓ Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Repérer et identifier les situations de stress dans le travail.
- Prendre conscience des retombées de votre stress sur les enfants.
- Apprendre à gérer son stress grâce à des outils simples.

✓ Contenu

Prise de contact : accueil, présentation de la session, recueil des attentes du groupe.

Travaux pratiques :

- apprendre à repérer les tensions,
- auto-évaluer son niveau de stress,
- apprendre les techniques «anti-stress»,
- ateliers de relaxation pour équilibrer son énergie (respiration / concentration).

Notions théoriques :

- définition du stress,
- stress positif,
- stress négatif,
- mécanismes du stress et des émotions,
- manifestations physiques et mentales.

Synthèse.

Méthode

Formation présentielle. Méthodes interactives. Échanges et partages d'expériences. Apports théoriques. Analyse des pratiques.

Sanction de l'action

Attestation de compétences.

Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :

- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.

L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

Intervenant

Formateur/trice, sophrologue.

Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter).

Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent :
inscriptions@sifam-formations.fr. Un accompagnement sera mis en place.