



## Gérer son stress

🕒 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-formationen.fr. Un accompagnement sera mis en place.