



## UNCATEGORIZED



### GÉRER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

#### RÉSULTATS DE NOS STAGIAIRES

**Taux de satisfaction de nos stagiaires pour l'année 2023 : 95,74 % (93,13 % en 2022)**

- Pour le 2<sup>ème</sup> semestre 2023 : 95,52 %
- Pour le 1<sup>er</sup> semestre 2023 : 95,95 %

Si vous désirez des informations complémentaires, vous pouvez contacter le service communication ALAJI : [Contact-formations@alaji.fr](mailto:Contact-formations@alaji.fr)

#### PRE-REQUIS

Salarié et assistant maternel du particulier employeur.

#### OBJECTIFS

Être en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité.

#### CONTENU DE LA FORMATION

- 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

#### METHODES MOBILISÉES

- Formation en présentiel
- Apports théoriques accompagnés de techniques de relaxation et de visualisation.
- Activités individuelles, en ateliers et en sous-groupes

#### MODALITÉ D'EVALUATION

- Évaluations formatives
- Évaluations sommatives
- Attestation de fin de formation et de compétences remise à chaque participant


#### MODALITÉ ET DÉLAIS D'ACCÈS

Programmation les samedis, en fonction des contraintes des assistants maternels

**Pour connaître et accéder à nos sites de formations, possibilités d'hébergements et de restauration :**

<https://alaji.fr/category/sites-de-formation/>

#### CONTACTS

 03.83.58.18.28

 <https://www.alaji.fr/contact/>

#### ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ REDUITE

L'ensemble de nos locaux et de nos formations sont accessibles aux PSH. Les modalités de l'aménagement du parcours de formation seront définies lors d'un entretien avec le référent handicap d'Alaji.

## TARIF

- Tarif individuel indicatif de 203 € net de taxe  
nous consulter pour un devis précis

- En inter et en intra : nous consulter

## DERNIÈRE MISE À JOUR

16/05/2024

