

Durée de la formation

14 heures (2 jours)

Tarif

Sur devis

Lieu de formation

À définir

Horaires

09h00 / 12h30

13h30 / 17h00

Prérequis

Agrément d'assistant maternel et attestation de formation initiale d'assistant maternel

Public concerné

Assistant(e)s maternel(le)s ou salarié(e)s du particulier employeur

Nombre de stagiaire

12 stagiaires maximum

Modalités pédagogiques

La méthode pédagogique proposée est dite "active", avec alternance de cours théoriques et pratiques, échanges et études de situations vécues par les participants.

Modalité d'évaluation

Évaluation en continu – QCM.

Formalisation de la formation

- Une attestation de fin de formation validant les compétences acquises
- Passeport de formation pour les assistants maternels

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap

Intervenant

Marie SESTA-CATANIA : formatrice en développement et efficacité professionnelle / sophrologue

Renseignements et inscription

Maryse DIALLO

04.94.60.38.85

formation-provenceazur@msaservicespa.fr

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes du stress.

Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress.

Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress.

FORMATION

1- Définition du stress

- ❖ Les différents degrés de stress
- ❖ Le stress positif et le stress négatif
- ❖ Comprendre les interactions corps/mental/émotions

2 - Manifestations, symptômes et conséquences du stress sur le salarié et son entourage familial et professionnel

- ❖ Symptômes physiques, psychiques et cognitifs

3 - La confiance en soi

- ❖ Lever les freins dans l'acquisition de la confiance en soi
- ❖ Les conditionnements affectifs
- ❖ Faire face aux échecs et savoir rebondir
- ❖ Oser s'exprimer pour avancer en confiance
- ❖ Adopter une nouvelle dynamique d'action
- ❖ Sortir de sa zone de confort pour renforcer la confiance en soi

4 - Utiliser des modérateurs individuels et collectifs

- ❖ Equilibre général et hygiène de vie
- ❖ Mettre en place des stratégies d'adaptation

5 - Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien

- ❖ Réduire l'intensité du stress grâce à la respiration abdominale
- ❖ Utiliser des techniques de canalisation pour gérer l'état de stress
- ❖ Renforcer sa résistance au stress et évacuer les tensions et saturations émotionnelles

6 - Identifier les agents stresseurs afin de favoriser leur contrôle

- ❖ Pression, conflits, changements, surmenage...
- ❖ Analyser ses réactions et ses limites face au stress