

## 285. Gérer son stress en situation professionnelle

### But de la formation

À l'issue de la formation, vous saurez situer la notion de stress dans votre activité professionnelle et gérer au quotidien ses influences négatives.

### Objectifs pédagogiques

1. Appréhender les mécanismes du stress
2. Identifier les agents stressants afin de favoriser leur contrôle
3. Mettre en pratique différentes techniques de relaxation au quotidien
4. Prendre confiance en soi

### Pré-requis

Aucun

### Type de public

Assistant(e) maternel et salarié(e) du particulier employeur.

### Programme

1. Définition du stress
2. La respiration
3. La relaxation dynamique
4. La cohérence cardiaque
5. Le lâcher prise
6. La confiance en soi
7. Applications au quotidien
8. La méditation
9. La sophrologie avec les enfants

### Méthode pédagogique

L'évaluation est continue, basée sur un contrôle des connaissances.

### Durée

14 heures.

MAJ NH 28/02/2021.