

Gérer son stress en situation professionnelle

Compétences visées

- Repérer et analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques de son stress
- Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien
- Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation de stress dans le cadre de son activité professionnelle

Objectif

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

Aptitudes

1. Appréhender les mécanismes du stress
2. Identifier les agents stresseurs 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 d'évaluation

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

Durée

14 heures.

Accessibilité pour les personnes en situation de handicap

Nous consulter.

Délai d'accès

45 jours.

Modalités pédagogiques

100% distanciel