

Gérer son stress en situation professionnelle

Objectif/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

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

Objectifs pédagogiques

Appréhender les mécanismes du stress

Identifier les agents stressants afin de favoriser leur contrôle

Mettre en pratique différentes techniques de relaxation au quotidien

Prendre confiance en soi

Pré-requis

Aucun.

Type de public

Assistant(e) maternel(le) 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

Modalité 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

40 jours.

Modalité pédagogique

100% distanciel.