



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité



PROGRAMME DE 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



COMPÉTENCES VISÉES

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

PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)
Assistant maternel (ASSMAT)
Demandeur d'emploi (DE)
Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base
(Lire, écrire, compter)

DURÉE

14 heures - 2 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratiques, exercices guidés, vidéos pédagogiques, mises en situation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :
Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

TARIF

280 Euros TTC

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE
Autres (Nous contacter)

LIEUX DE LA FORMATION

PARIS - Ile de France - PACA

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens de transport

Dans le cas où vous seriez en situation de handicap, contactez notre référent :

referent.handicap@aritasgroupe.fr



Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tél. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr