

### 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, mises en situation, cas pratiques, exercices guidés, vidéos pédagogiques, création d'outils via les outils numériques

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques  
 Supports interactifs  
 Outils multimédias

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Bulletin d'inscription complété et envoyé à l'organisme de formation 5 jours avant le début de la formation. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

### TARIF

280 Euros TTC

### FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE et ASSMAT  
 CPF et / ou abondement  
 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](mailto:referent.handicap@aritasgroupe.fr)



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire 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

Contact Inscription

86 rue Cardinet - 75017 PARIS  
 Tel. 01.42.93.48.82  
[contact@aritasgroupe.fr](mailto:contact@aritasgroupe.fr)  
[www.aritasgroupe.fr](http://www.aritasgroupe.fr)