



42, rue des Sept Arpents - 93500 PANTIN
09.86.15.84.11
contact@institutdiademe.com
www.institutdiademe.com
819 437 658 00019



MàJ121021

MISSP21

> Public (F/H)

Salarié(e) du Particulier Employeur

> Dates A DETERMINER ou selon calendrier

> Modalités / délais d'accès

Validation du dossier d'inscription et signature de l'employeur / Accès aux sessions selon la disponibilité

> Durée 14 heures – 2 jours

> Effectif 12 salariées/groupe

> Rythme de la formation

2 ateliers de 7h pendant 2 semaines consécutives

> Modalités de formation

Collectif, Cours du jour, Formation en présentiel, Individualisé, Modulaire

> Coût de la formation

280 € TT / stagiaire soit 20 € / h

Dans le cadre des 58 heures/DPC

> Coordonnées

Institut DIADEME
42 rue des Sept Arpents
93500 PANTIN

www.institutdiademe.com

> Vos interlocuteurs

Charline EFFAH 09 86 15 84 11

contact@institutdiademe.com

François ROCHER, **Référent**

Handicap

06 74 50 81 38

f.rocher@institutdiademe.com

> Accessibilité aux personnes

en situation de handicap :

Nous contacter

GERER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

OBJECTIFS

- Gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- 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

PRÉREQUIS

- Avoir exercé une activité d'assistante maternelle/garde d'enfants ou d'auxiliaire parentale AE

CONTENUS

- 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

METHODES PÉDAGOGIQUES

Mises en situation pour faciliter l'acquisition des techniques

Apports théoriques

Evaluation sous forme d'un jeu de rôle/d'une étude de cas à l'issue du module

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Documents pédagogiques, études de cas, jeux de rôle, supports vidéo

EVALUATION - RECONNAISSANCE DES ACQUIS

Synthèse de la formation co-réalisée par les stagiaires et la formatrice

Attestation de formation et relevé de compétences

INTERVENANT.E.S

Formateurs.trices de l'institut DIADEME dont les compétences ont été validées par l'Université du Domicile (UDD/IPERIA)