

MISSP21

GERER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

> 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/PDC

> 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

06 74 50 81 38

f.rocher@institutdiademe.com

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)

SE FORMER EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations étant accessibles aux Personnes en Situation de Handicap, nous mettons à disposition notre charte d'engagement : **Développer l'accessibilité de mon offre de formation** signée avec l'AGEFIPH le 28/05/2024.

Aussi, afin d'organiser votre venue dans les meilleures conditions et de nous assurer que les moyens de la prestation de formation peuvent être adaptés à vos besoins spécifiques, vous pouvez nous contacter :

- T. : **+33(0)9 86 15 84 11**
- @ : referent_handicap@institutdiademe.com

5 064 STAGIAIRES FORMES OU ACCOMPAGNES EN 2023 (chiffres BPF 2023)

Formations IPERIA/UDD dans le cadre du plan de développement de compétences :

TAUX DE REUSSITE

100%

TAUX DE SATISFACTION *

93%

Taux d'insertion globale dans l'emploi :

100%

Taux d'insertion dans le métier visé : **100%**

*** % de satisfaits et très satisfaits**

Accompagnement VAE :

TAUX DE REUSSITE 100% :

77% VT + 23% VP CAP AEPE

TAUX DE SATISFACTION *

97%

Taux d'insertion globale dans l'emploi : **100%**

Taux d'insertion dans le métier visé :

100%

*** % de satisfaits et très satisfaits**