



## ASSISTANTES MATERNELLES AGRÉÉES : GESTION DU STRESS ET RELAXATION (IPERIA MISR)



### LIEU DE LA FORMATION

AGENCE DE DAX

### PUBLIC CONCERNÉ

Assistants maternelles  
Salariés du particulier employeur

### DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

### DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

Durée : 16 heures  
Nous consulter

### MODALITÉS DE FINANCEMENT

Plan de développement des  
compétences

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Repérer la notion de stress dans son activité.  
Gérer au quotidien les influences négatives du stress.

## CONTENU DE LA FORMATION



La valeur ajoutée des emplois de la famille

**Connaître** les manifestations, symptômes et conséquences du stress pour soi et son entourage familial et professionnel.

**Identifier** les agents « stressés » afin de favoriser leur contrôle.

**Mettre en pratique** des techniques de relaxation utilisables au quotidien.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de formation

## PROFIL DES INTERVENANTS

Equipe pédagogique spécialisée  
Psychologue  
Sociologue

## VOS CONSEILLERS DE L' AGENCE DES LANDES

Myriam DHAILLY  
Conseillère en Formation  
Professionnelle  
myriam.dhailly@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
05 58 05 65 65  
05 58 05 65 64