



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



LIEU DE LA FORMATION
AGENCE DE MONT DE MARSAN

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
Dates : 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 « stresseurs » 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