



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



AGRICULTURE

BÂTIMENT
TRAVAUX PUBLICS,
PERFORMANCE
ÉNERGETIQUE

INDUSTRIE

SANTÉ / SOCIAL

TERTIAIRE

HOTELLERIE
RESTAURATION
TOURISME

FORMATIONS
GÉNÉRALES, SOCLE
/ CLEA

ACCOMPAGNEMENT ET
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

PRÉVENTION /
SÉCURITÉ

TRANSPORT /
LOGISTIQUE

NUMÉRIQUE /
AUDIOVISUEL

LIEU DE LA FORMATION

AGENCE DE BAYONNE

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

Équipe pédagogique spécialisée
Psychologue
Sociologue

VOS CONSEILLERS DE L'AGENCE DU PAYS BASQUE

Fabienne LEMBEZAT
Conseillère en formation
Continue
fabienne.lembezat@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 59 52 25 25