



GERER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE (IPERIA MISSP21)



LIEU DE LA FORMATION

RAM DE GIRONDE
OU
PÔLES SANTE SOCIAL 33

PUBLIC CONCERNÉ

Assistantes maternelles agréées



PRÉ-REQUIS

Aucun

DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

MODULE DE FORMATION DE 14
HEURES
2 journées de 7 heures
CALENDRIERS SUR DEMANDE

MODALITÉS DE FINANCEMENT

Plan de développement des
compétences

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre la notion de stress et les conditions qui favorisent son émergence
Analyser les situations de stress dans son activité professionnelle
Gérer au quotidien les influences négatives du stress dans le travail.

CONTENU DE LA FORMATION

Définitions du stress
Manifestations, symptômes et conséquences du stress sur le salarié et son professionnel
Identification des agents stresseurs afin de favoriser leur contrôle
Utilisation des modérateurs individuels et collectifs
Mise en pratique de techniques de relaxation utilisables au quotidien
Prise de confiance en soi ; impact sur la qualité de son travail

CONDITIONS DE FORMATION

Groupe de 8 personnes minimum
NOTRE METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE
Démarche participative fondée sur :
- Des apports théoriques visant à une compréhension des concepts et permettant une réflexion collective et individuelle des participants
- L'échange à partir des représentations des participants
- L'analyse et le retour sur les pratiques professionnelles à partir des situations vécues
SUPPORTS PEDAGOGIQUES :
- Supports papier avec remise de documents
- Supports vidéo

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de formation
Passeport IPERIA
Évaluation de la satisfaction des participants

PROFIL DES INTERVENANTS

Peggy DEBROSE psychologue clinicienne et sophrologue,
ou Gislaïne BEZIADE, pharmacienne et sophrologue
ou Christine LE CARBOULLEC, formatrice à l'éducation thérapeutique et sophrologue

**DE NOMBREUX AUTRES MODULES SONT À
VOTRE DISPOSITION DANS LE CADRE DES
PROGRAMMES IPERIA**

VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Amandine MICHAUD
Assistante de formation
amandine.michaud@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 56 04 65 33

Juanita VALIN BARBILLON
Assistante de formation
juanita.valin-barbillon@greta-
cfa-aquitaine.fr
05 56 04 65 38

Magali VALERO
Coordonnateur EFMS
magali.valero@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 56 04 65 36
06 24 59 04 31