



LIEU DE LA FORMATION

LA FORMATION "GESTION DU STRESS ET RELAXATION" PEUT ÊTRE ORGANISÉE SUR TOUT LE LOT ET GARONNE ET SUD GIRONDE.

PUBLIC CONCERNÉ

Assistant(e)s maternel(le)s mais encore tout public travaillant dans le secteur de la Petite Enfance.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

Formations « Gestion du stress et relaxation » :

- dates à déterminer

MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Financement personnel
- Plan de développement des compétences

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le stress touche chacun de nous de manière plus ou moins forte et peut avoir des répercussions sur notre santé. La formation « gestion du stress et relaxation vous permettra de :

- Identifier les sources de stress dans votre activité professionnelle.
- Gérer au quotidien les influences négatives du stress.
- Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien.

CONTENU DE LA FORMATION

- définition du stress
- manifestations, symptômes et conséquences du stress sur soi, son entourage familial et professionnel
- les modérateurs individuels et collectifs
- les techniques de relaxation

CONDITIONS DE FORMATION

Formation interactive de 14 h
Alternance entre théorie et mises en situations pratiques
Durée : 2 jours de 7h
Groupe de 7 à 12 assistant(e)s maternel(le)s

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue tout au long de la formation par la formatrice.
- Attestation de suivi de formation « Gestion du stress et relaxation ».
- Passeport de formation pour les assistant(e)s maternel(le)s.

CONDITIONS D'ADMISSION

Pour les assistant(e)s maternel(le)s :

- avoir un agrément d'assistant(e) maternel(le)
- être en activité
- disposer de 14 h/58h sur son plan de formation
- renvoyer le bulletin d'inscription complété et dans les délais avec les pièces obligatoires à joindre.

Pour tout autre public du secteur de la Petite Enfance :

Merci de nous contacter au 05 53 66 82 48

PROFIL DES INTERVENANTS

L'intervenante qui anime la formation « gestion du stress et relaxation » est Sophrologue Caycédiennne.
La sophrologie Caycédiennne se pratique assis ou debout et laisse le sujet conscient de son état.

VOS CONSEILLERS DE L'AGENCE DU LOT-ET-GARONNE

Hélène BOURSINHAC
Conseillère en Formation
Continue
agence-marmande@greta-cfa-
aquitaine.fr
06 33 47 69 70

Sabrina MOSCONE
Assistante Commerciale
sabrina.moscone@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 53 76 02 54