



## LIEU DE LA FORMATION

CETTE FORMATION PEUT ÊTRE RÉALISÉE SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE DE LA DORDOGNE, DU LOT ET GARONNE ET DU SUD GIRONDE OU DANS VOS LOCAUX. NOUS CONSULTER

## PUBLIC CONCERNÉ

Assistantes maternelles agréées

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

16 heures, soit 2 journées de 8 heures

## MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Financement personnel
- 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 comme dans sa vie personnelle

## CONTENU DE LA FORMATION

Définitions du stress  
Manifestations, symptômes et conséquences du stress sur le salarié et son entourage familial et 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  
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 pédagogiques :  
- Supports papier avec remise de documents

## CONDITIONS DE FORMATION

Groupe de 6 personnes minimum  
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

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de formation  
Passeport Iperia pour les assistantes maternelles  
Mesure de la satisfaction des stagiaires

## PROFIL DES INTERVENANTS

Psychologue clinicien et sophrologue

## 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