



*Formation professionnelle continue intitulée

LA GESTION DU STRESS

Objectif pédagogique :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- d'identifier les différents facteurs de stress dans leur activité professionnelle auprès des enfants afin de mieux vivre leur quotidien professionnel et personnel ;
- d'augmenter leur capacité d'adaptation, leur réactivité face aux enjeux et aux situations professionnelles stressantes et de mettre en place des stratégies « anti-stress » professionnelles et personnelles afin de favoriser leur bien-être et celui de leur entourage.

Durée : 12 heures (2 jours)

Profil : Être un.e professionnel.le de l'accueil individuel de la ville de Paris

Prérequis : Aucun

Les objectifs et le contenu de la formation :

1. Définir le stress :
 - Définition du stress
 - Les mécanismes du stress dans l'organisme
 - Les différents niveaux de stress
 - Découverte de son profil
 - Les signes annonciateurs d'un stress
2. Déterminer les expressions du stress au travail :
 - Les facteurs stressants liés au travail
 - Les influences du stress sur les relations professionnelles
3. Gérer le temps :
 - Evaluation de sa charge de travail pour mettre son emploi du temps sous contrôle ;
 - Définir les « vraies priorités »
4. Gérer son stress :
 - La gestion des changements, des imprévus
 - Le rôle des émotions sur le stress
 - Gestion des « bonnes » et « mauvaises » émotions
 - Les différentes manières de gérer le stress



5. Adopter une stratégie antistress / ateliers pratiques :

- Respirer et se recentrer dans son corps
- Les techniques de base de la relaxation
- La confiance en soi

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation ;
- Documents supports de formation projetés ;
- Exposés théoriques ;
- Etude de cas concrets ;
- Analyse des pratiques ;
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation (selon le formateur).

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence ;
- Questions orales ou écrites (QCM) ;
- Mises en situation ;
- Formulaire d'évaluation de la formation.

ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Contactez notre référente handicap Shara RATHAKRISHNAN au 01.40.37.27.07 ou ceteca2f75@gmail.com

L'équipe du CETEC A2F et la ville de Paris vous souhaite une bonne formation.

*Formation prise en charge par la ville de Paris