

NOUVEAU DÈS CET ÉTÉ – FORMATION A DISTANCE

- * Accessible **depuis chez vous**
- * **Ludique et interactive** (échanges et partages d'expériences valorisés)
- * Accompagnement par un **formateur dédié** tout au long de la formation
- * **Accompagnement technique** si besoin

FORMATION GESTION DU STRESS ET RELAXATION

Contexte	<p>Quête de reconnaissance au travail, pénibilité, accueils parfois complexes (pandémies, conflits familiaux, troubles du comportement, handicap...) demandant une forte implication psychique, remise en question de ses valeurs professionnelles, organisations plus contraignantes, situations conflictuelles... autant de facteurs qui peuvent expliquer le risque d'épuisement professionnel chez les professionnels de la petite enfance qui exercent des métiers de la relation en lien avec un public vulnérable.</p> <p>Quels que soient leurs professions ou leurs modes d'exercices, les professionnels de la petite enfance ont besoin d'être accompagnés pour analyser leurs pratiques et leur contexte de travail et trouver les ressources à la fois individuelles et collectives afin de mieux prévenir et/ou gérer leur stress pour leur santé et reconquérir le mieux vivre au travail.</p>
Public	Pluri-professionnels (Professionnels de la petite enfance et de l'aide à la personne)
Durée	14 heures réparties en 5 séquences (calendrier à définir)
Formateur	Formatrice en communication et qualité de vie au travail spécialisée dans les secteurs de la santé, la petite enfance et l'aide à la personne
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> * Identifier les situations à risque, génératrices de tension dans votre activité quotidienne * Observer et analyser vos propres mécanismes de défense et d'adaptation * Acquérir des méthodes de communication et de relaxation efficaces pour prévenir et faire face au stress
Organisation pédagogique	<p>Pré-requis : Avoir un ordinateur ou tablette et une connexion Internet La totalité de cette formation est accessible à distance de chez vous, avec des outils simples, ludiques et interactifs.</p> <p>Séquence 1 - ☺ Durée : 2h</p> <p>→ Ouverture de la formation : ☺ Durée : 30 mn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rencontre de chez vous avec le formateur et les autres participants (10 maximum) • Recueil des besoins et des attentes de chacun, partage en groupe <p>→ Comprendre les différents types de stress pour mieux les identifier : ☺ Durée : 1h30 Dont découverte de techniques de gestion du stress</p> <p>Séquence 2 : Comprendre les mécanismes du stress pour mieux les identifier ☺ Durée : 2h30 Dont exercices ludiques pour comprendre comment se manifeste le stress et quelles sont les différentes manifestations et symptômes chez soi Exercices de méditation de pleine conscience</p> <p>Séquence 3 : Se connaître pour mieux gérer le stress au travail ☺ Durée : 2h30 Dont quizz individuels, études de situations de travail Exercices de méditation guidée</p> <p>Séquence 4 : Mieux communiquer pour moins stresser ☺ Durée : 2h30 Dont visionnage vidéos et découverte de la sophrologie</p> <p>Séquence 5 : Mon plan d'action anti-stress ☺ Durée : 4h30 Dont outils et techniques pour gérer son temps, son organisation et son stress Exercices de respiration Bilan de la formation</p>
Modalités d'évaluation	Evaluation formative : le formateur vous accompagne, tout au long de la formation, dans l'amélioration de vos pratiques professionnelles en vous proposant des exercices d'application, des mises en situation pratiques, des jeux de rôle...

Une attestation de fin de formation est délivrée à chaque stagiaire.

Contact : Elizabeth LAPLAGNE, Consultant en formation Pôle Aide à la personne – e.laplagne@igl-formation.fr – T. 05 55 32 32 59