Familles rurales
Vivre mieux !
GRAND-EST

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

FORMATION
Développer ses compétences

PROGRAMME

Cette formation permettra de doter les salariés d'outils, d'astuces et de méthodes afin d'améliorer la qualité de vie au travail. Cette formation aura pour vocation d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences et développer, ainsi, ses propres réflexes et habitudes pour se protéger des effets indésirables du stress.

OBJECTIFS

- Reconnaître son propre stress dans sa tête et son corps
- Reconnaître les modifications qui peuvent apparaitre au niveau corporel et sensoriel
- Expérimenter sur soi, les bénéfices de la détente de la relaxation et d'une respiration consciente
- Repérer ses compétences face à des situations de stress

Familles Rurales
Fédération départementale de la Marne
38 rue des Dats
51520 SAINT-MARTIN-SUR-LE-PRÉ

Mardi 13 juin 2023

1 jour 7 heures
De 9 h 00 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 00

Professionnels travaillant dans des structures de la Petite Enfance auprès d 'un public de 0 à 6 ans

Pré-requis : Etre en contact avec un public de 0 à 6 ans

Formation en présentiel

225 € pour les salariés et bénévoles Familles Rurales
275 € pour les salariés et bénévoles hors réseau Familles Rurales.

Capacité d'accueil : 8 à 14

Formatrice en relaxation et en écoute active, sophrologue et accueillante en Lieux d 'Accueil Parents-Enfants

MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

Modalités d'obtention

- Feuilles de présence
- Quiz
- Fiche de suivi individuel
- Attestation d'assiduité avec validation des acquis
- Certificat de réalisation de l'action de formation

Un certificat de réalisation de l'action de formation et une attestation d'assiduité et de validation des acquis seront remis à chaque participant à l'issue de la formation

Compétences visées

- Connaître et pratiquer les exercices de RDC (Relaxation Dynamique Caycédienne)
- Améliorer les qualités professionnelles et sa relation aux autres
- Apprendre à bien identifier les situations de stress pour soi et envers les autres
- Utiliser les savoirs faire et les savoirs être à l'aide d'outils de gestion du stress, dans son milieu professionnel.
- Reconnaître le bon stress et le mauvais stress
- Reconnaître les implications du stress au niveau corporel