



TELEFORMATION

Accessible **depuis chez vous** / **Ludique et interactive** / Accompagnement par un **formateur dédié** tout au long de la formation / **Accompagnement technique** si besoin



GESTION DU STRESS ET RELAXATION (Réf. MISR2018)

Public visé

Professionnels de la petite enfance

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous consulter

Prérequis

Avoir un ordinateur ou tablette et une connexion Internet

Date/période, durée

Formation ouverte du 26 octobre au 15 décembre 2020 - 14 heures réparties de la manière suivante :

- 2 séances en visioconférence
 - 7 novembre 2020 de 14h à 16h45
 - 21 novembre 2020 de 14h à 17h15
- Travail personnel estimé à 8h00 heures

Lieu

À distance

Intervenante

Agnès BERTHONNET, Formatrice en communication et qualité de vie au travail

Contacts

igl – 45 rue Turgot – 87000 LIMOGES
05 55 32 32 59

Responsable pédagogique
Catherine CHABUT
c.chabut@igl-formation.fr

Référente formation à distance
Christelle MERIGLIER
c.meriglier@igl-formation.fr

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.

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.

Objectifs de formation

Permettre aux professionnels de mieux prévenir et gérer leur stress

Objectifs pédagogiques

- * 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

Modalités pédagogiques

Un parcours multimodal séquencé entièrement à distance alternant :

- Apports conceptuels
- Étude de situations de travail
- Démarches actives (activités numériques interactives)
- Échanges entre pairs

Résultats attendus

Acquisition de connaissances/compétences

Modalités d'évaluation

Une attestation d'acquis sera délivrée à la fin de la prestation.

Le formateur accompagne les participants, tout au long de la formation, dans l'amélioration de leurs pratiques professionnelles en proposant des exercices d'application, des temps d'analyses professionnelles et d'auto-évaluation des pratiques...

igl