



# Mieux vivre le stress en situation professionnelle

Cette formation permet aux professionnels de mieux comprendre les mécanismes du stress, d'en identifier les manifestations et de mobiliser des ressources adaptées pour mieux le réguler au quotidien.



1 JOUR(S)  
7 HEURES



FORMAT  
PRESENTIEL

## CONTEXTE DE LA FORMATION

Les professionnels de la petite enfance peuvent être confrontés à des situations génératrices de stress liées au rythme de travail, aux relations avec les enfants, les familles et les collègues ou encore aux contraintes organisationnelles. Lorsque ce stress s'installe, il peut avoir des répercussions sur le bien-être professionnel, les relations et les pratiques au quotidien.

Mieux comprendre ses mécanismes, identifier ses propres réactions et repérer les ressources mobilisables permettent de développer des stratégies adaptées pour mieux faire face aux situations de stress et préserver son équilibre professionnel.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ≡ Faire évoluer ses stratégies d'adaptation face aux situations stressantes
- ≡ Utiliser des outils psychocorporels et pédagogiques pour gérer au mieux son stress et limiter son impact physique et psychique au quotidien
- ≡ Améliorer la qualité de ses relations professionnelles et développer une posture bienveillante

## CONTENU DE LA FORMATION

- ≡ Recueil des attentes des participants / Pré-test de connaissance / Remise du plan d'action personnalisé (PAP)
- ≡ Repères théoriques sur les effets du stress, l'intelligence émotionnelle et la bienveillance relationnelle
- ≡ Le stress et ses effets sur la santé et les relations professionnelles
- ≡ Identification des facteurs de stress ou des situations récurrentes générant du stress
- ≡ Découverte et expérimentation de techniques simples de sophrologie, de respiration et d'astuces pour le quotidien
- ≡ Réactivation de ses ressources personnelles
- ≡ Axes d'amélioration individuels et collectifs / Synthèse, conclusion / Post-test / Questionnaire de satisfaction / Évaluation de la formation

## MODALITÉS DE LA FORMATION

- ≡ **Méthodes** : Pédagogie active intégrant des apports théoriques et le repérage des facteurs de stress au quotidien et de leurs effets sur soi aux niveaux physique, émotionnel, comportemental et relationnel. Exploration, à travers des exercices pratiques, de ses sensations et émotions afin de pouvoir les mobiliser comme ressources. Échanges autour des pratiques au travail : recherche d'outils et exploration des conditions favorisant l'apaisement du stress et l'activation des ressources internes et externes sur lesquelles agir au quotidien.
- ≡ **Supports** d'animation : diaporama
- ≡ **Livret pédagogique** intégrant l'ensemble du contenu de la formation, remis au format papier et/ou numérique à chaque participant.

## ÉLÉMENTS D'ÉVALUATION ET DE TRAÇABILITÉ

- ≡ Pré-test et post-test
- ≡ Feuille d'émargement
- ≡ Attestation de fin de formation
- ≡ Plan d'action personnalisé (PAP)

## CONCEPTEUR(S)

Éducatrice de jeunes enfants, formatrice, auteure et conférencière spécialisée dans l'accompagnement des émotions et du stress. Auteure et illustratrice de 6 livres aux éditions Solar et aux éditions Le Souffle d'Or.

## INTERVENANT(S)

Formateur(trice) spécialisé(e) dans l'accompagnement des émotions et du stress.

## PUBLICS CIBLES

Professionnels de la petite enfance intervenant auprès de jeunes enfants : puériculteurs, infirmiers, éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires de puériculture, assistants petite enfance, assistants maternels, psychologues... ainsi que les coordinateurs petite enfance.

## PRÉREQUIS

Aucun

## TARIFS

**Intra** Nous contacter

**Inter** Nous contacter

## PROCHAINES SESSIONS

Plus d'informations :  
07 88 12 37 82  
[contact@am-dpc.fr](mailto:contact@am-dpc.fr)

## NOTE CLIENTS

