

OBJECTIFS

- ✓ Repérer et analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques de son stress.
- ✓ Repérer les situations professionnelles de stress à fort impact émotionnel.
- ✓ Analyser les sources de son stress et leurs impacts en situation professionnelle.
- ✓ Connaître ses besoins pour mieux anticiper les situations de stress.
- ✓ Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation de stress.

PUBLIC

- ✓ Professionnels de structures petite enfance, Atsem, animateurs centre de loisirs maternel, personnels des cantines et garderies périscolaires maternelles, assistantes maternelles, employés familiaux et toutes personnes désirant se perfectionner dans la bienveillance au quotidien

PROGRAMME

- ✓ Définition du stress, manifestation, symptômes et conséquences du stress sur le salarié et son entourage familial et professionnel
 - Les deux visages du stress : quid du bon stress et mauvais stress
 - Les principaux symptômes : Perceptions et ressenti
 - Les trois phases physiologiques du stress
 - *Les types de stress : Structurel, cumulatif*
 - *Les différents types de réponses*
 - Les différentes personnalités
 - Les causes internes (cognitive, émotionnelles...)
 - Les causes externe (Temps, équilibre repos loisirs...)
- ✓ Comment optimiser son processus de changement
 - Affirmation de soi et confiance en soi
 - Optimisé sa personnalité
 - Apprendre à communiquer
 - Gérer ses émotions
- ✓ Utiliser des modérateurs individuel et collectif
- ✓ Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisable au quotidien
 - Technique de gestion du stress par la relaxation
- ✓ Identifier les agents stresseurs afin de favoriser leur contrôle
- ✓ Construire un plan d'action

METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Formation à dominante action.
- ✓ Après la mise en perspective sous forme de bilan de sa situation et après la découverte et la mise en pratique de différentes techniques, l'apprenant saura développer une gestion du stress, des autres et de son environnement et sera en mesure de proposer des solutions pour lui-même et son employeur
- ✓ La formation alterne des exposés théoriques, des jeux de rôle, des études de cas concrets, des apports vidéo. Des outils basés sur les pédagogies ludiques ponctuent avec efficacité les journées.

RÉF : PEGSSP



DURÉE : 2 jours / 14 heures

ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

- Aucun
- Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS

- Les candidats doivent avoir suivi la totalité de la formation et avoir acquis au moins partiellement les compétences requises au regard des objectifs de formation, de l'évaluation formative mises en œuvre par l'équipe pédagogique tout au long de la formation et de l'évaluation de fin de formation.
- A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de formation validant les acquis est remise aux participants ainsi qu'une attestation d'assiduité.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd :
Sophrologue somato-thérapeute, Formateur en Risques Psychosociaux, PRAP, SST, APS ASD, Prévention des TMS et enseignant en biomécanique du mouvement. Formateur APS, Educateur sportif des métiers de la forme. Praticien sport santé et ateliers chute, sénior et grand sénior.

INFORMATIONS STRUCTUR

C2S FORMATION SARL
18, rue Jules Romains
37530 SOUVIGNY DE TOURAINE
Numéro de SIRET : 809 167 505 00027
Code NAF : 7490B
Numéro de déclaration d'activité :
24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)
Site internet : www.c2s-formation.fr

CONTACTS :

Secrétariats : Magali Fauvergue
06 62 38 81 53
secretariat-said.cohen@c2s-formation.fr
Responsable pédagogique : Saïd COHEN
06.60.72.54.67 contact@c2s-formation.fr
Responsable pédagogique massage bébé : Christel Boudignon
06.58.43.80.68 christel.boudignon@gmail.com
Responsable pédagogique petite enfance et parentalité : Carole Cohen
06.63.92.83.09 contact@c2s-formation.fr