

# IPERIA – Gérer son stress en situation professionnelle (code : MISSP21)

Mis à jour le 19 décembre 2022

## Conditions d'entrée et prérequis

Néant

## Public visé

Salariés du particulier employeur  
(assistants maternels, gardes  
d'enfants...)

## Rythme

Temps partiel

## Durée en centre

14 heures

## Validation

Les mises en situation et exercices  
tout au long du parcours de  
formation serviront d'outils de suivi  
d'acquisition des compétences  
visées.

## Certification

Oui

## Modalités d'évaluation

Certificat de réalisation

## Entrée et sortie permanente

Non

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité.

## Contenu

### SAVOIRS

- La définition du stress, les différents types de stress et les mécanismes associés.
- Les différents états du stress, ses causes et ses conséquences.
- Les facteurs et modérateurs de stress.
- Le stress en situation professionnelle : impacts sur l'accompagnement et sur sa qualité.
- La communication bienveillante.
- Les mécanismes de défense et d'adaptation face au stress.
- Les différentes techniques de relaxation.

### SAVOIR-FAIRE

- 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.
- Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien.
- Intégrer dans son quotidien professionnel des rituels de relaxation.

## Modalités pédagogiques

La formation s'appuiera sur des situations professionnelles, élaborée par l'équipe pédagogique, dans l'objectif d'alterner les différentes phases et processus d'apprentissages. L'analyse de mises en situations, d'exercices pratiques servira de support pour apporter les connaissances et développer l'analyse réflexive des stagiaires. Formation interactive (participation active de chaque stagiaire) et individualisée : adaptée au niveau, à l'expérience, aux capacités et rythme d'apprentissage de chaque apprenant.

## Profil des intervenants

Formateurs, spécialistes dans le domaine de formation visé par le module, aguerri à la formation pour adultes

## Délais et modalités d'accès

– Etre en activité et pouvoir justifier de son emploi avec un bulletin de salaire datant de moins de 3 mois à compter de la date de démarrage de la formation (droit de 58 heures de formation ouverts dès la première heure de travail effectuée)

# IPERIA – Gérer son stress en situation professionnelle (code : MISSP21)

- Avoir l'aval du parent facilitateur
- Respecter le délai de retour du dossier d'inscription avec les justificatifs administratifs demandés

## Financements possibles

«Prise en charge des frais de formation possible dans le cadre de votre plan de développement des compétences en tant que salarié(e) du particulier employeur : se renseigner auprès de [gip-sampe@ac-nancy-metz.fr](mailto:gip-sampe@ac-nancy-metz.fr) »  
Prise en charge de frais de transport et de repas possible, vérifier l'éligibilité

## Référent handicap

Nos référents handicap sont à votre écoute pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation.

## Réseau

- GIP Formation Tout au Long de la Vie
- 28 rue de Saurupt - BP 3035  
54012 NANCY CEDEX
- [ce.gip@ac-nancy-metz.fr](mailto:ce.gip@ac-nancy-metz.fr)
- 03 83 55 06 58
- SIRET : 18542213600019