



Intitulé: GESTION DU STRESS : COMPRENDRE, PRÉVENIR ET AGIR POUR UN MIEUX-ÊTRE PROFESSIONNEL

Description		Tarif
GESTION DU STRESS : COMPRENDRE, PRÉVENIR ET AGIR POUR UN MIEUX-ÊTRE PROFESSIONNEL		ENTREPRISE/OPCO 670 €
		INDIVIDUEL 650 €
		INTRA
		A définir en fonction du projet
Durée en jours	2	
Durée en heures	14	
Tarif Financement individuel	650€	
Tarif Entreprise/OPCO	670€	
Lieu de la formation	Ecole des parents et des Educateurs Ile de France - 5 Impasse Bon secours – 75011 Paris	

Public

Professionnel(le)s exerçant dans le secteur social, éducatif, médicosocial, sanitaire, judiciaire. Responsables d'équipes éducatives, personnel d'accueil, personnel administratif...

Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap. Notre organisme de formation met tout en œuvre pour adapter ses dispositifs de formation aux personnes en situation de handicap.

Nous vous proposons :

- De vous accueillir et de vous accompagner individuellement.
- D'identifier vos besoins spécifiques au regard de votre situation de handicap.
- De mettre en œuvre les adaptations pédagogiques et/ou matérielles nécessaires.
- Vous aider à construire votre parcours de formation à l'EPE-IDF.

Méthode

Chaque thème sera sous-tendu par des apports théoriques, mais aussi de nombreux exemples cliniques proposés par la formateur/trice ainsi que des études de situations apportées par les participants qui viendront illustrer et interroger l'aspect théorique.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tous les détails [ICI](#)

Contenu

Formateurs experts

Tous nos formateurs ont une pratique de terrain en tant que psychologues cliniciens, psychologues du travail, psychanalystes, avocats, juristes, médiateurs familiaux, éducateurs de jeunes enfants, anthropologues, sociologues, consultants, etc.

Experts et praticiens, ils vivent sur le terrain les évolutions en cours du secteur social et médico-social et expérimentent les outils qu'ils proposent en formation.

Cette formation sera animée par un psychologue.

JOUR 1 : Comprendre son stress et identifier ses ressources

Comprendre les mécanismes du stress

- Définition et manifestations du stress.
- Les réactions physiologiques, émotionnelles et comportementales.
- Les conséquences du stress sur la santé et le travail.

Identifier ses facteurs de stress

- Les sources de stress professionnelles et personnelles.
- Repérage de ses signaux d'alerte.
- Auto-évaluation de son niveau de stress.

Développer ses ressources personnelles

- Identifier ses facteurs de protection.
- Renforcer ses capacités d'adaptation.
- Mobiliser ses ressources face aux situations difficiles.

JOUR 2 : Agir efficacement pour mieux gérer son stress

Comprendre les mécanismes du stress

Découvrir des outils de régulation du stress

- Techniques de respiration et de relaxation.
- Gestion des émotions et des pensées stressantes.
- Outils de récupération et de recentrage.

Favoriser un mieux-être durable

- Organisation et gestion des priorités.
- Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
- Prévention de la surcharge et de l'épuisement.

Construire son plan d'action personnel

- Identifier les actions à mettre en œuvre.
- Définir des objectifs réalistes et adaptés à son contexte professionnel.
- Élaborer une stratégie individuelle de gestion du stress.

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de mieux identifier les différentes situations vectrices de tensions afin de les anticiper et mieux les gérer.

- Identifier les sources de stress et les mécanismes en jeu.
- Développer leurs capacités personnelles pour mieux gérer leur stress.
- Mettre en œuvre des réponses adaptées pour retrouver équilibre et détente.
- Améliorer leur bien-être et leur efficacité dans leur environnement professionnel.

Ecole des parents et des Educateurs Ile de France - 5 Impasse Bon secours – 75011 Paris

Tel : 01.44.93.44.88 – Fax : 01.44.93.44.69 - E-mail : formation@epe-idf.com

Enregistré sous le numéro 11750041475 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

SIRET : 784 718 702 00037