

Gérer son stress en situation professionnelle (MISSP21)

Maîtrisez votre stress, optimisez votre performance professionnelle !

Inter
350 €HT
Par personne

Intra
Sur devis
Nous contacter

Les modalités de formation

Public :	Salarié en poste Demandeur d'emploi Entreprise mandataire
Durée :	Particulier 14 heures, 2 jours
Lieu :	Interfor - Amiens

Objectifs

- Savoir gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle

Programme

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...

Lire la suite sur le site

Savoir-être

- Être bienveillant
- Être à l'écoute de soi et des autres



Modalités et pré-requis de la formation

1 Certification de la formation

Le module de formation « Gérer son stress en situation professionnelle » ne délivre pas de certification.

2 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ Vous êtes assistant.e maternel.le agréé.e ? Vous bénéficiez du Plan de formation mis en place par Ipéria, avec une prise en charge des frais de formation (58h). **LES PREREQUIS NECESSAIRES A L'EXERCICE DE L'EMPLOI** Aucun prérequis n'est nécessaire pour intégrer la formation « Gérer son stress en situation professionnelle »

3 Moyens pédagogiques

- La formation « Gérer son stress en situation professionnelle » aborde des situations réelles et vécues par les professionnels de la petite enfance. Elle est construite sur la base d'acquisition de connaissances, de savoir-faire et d'analyse des pratiques professionnelles.

4 Délai d'accès

- Sous réserve de place disponible sur la session et avec un dossier complet, l'entrée en formation peut se faire sous 30 jours.

5 Modalités d'évaluation de la formation

L'évaluation de l'acquisition est réalisée par le formateur en fin de formation sur la base d'un questionnaire et/ou d'exercices permettant d'évaluer l'appropriation des savoirs et savoir-faire. **La formation est élaborée par l'Institut IPERIA.**

6 Accessibilité aux personnes en difficultés ou en situation de handicap

Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Pour tout projet de formation l'équipe Interfor vous accompagne, plus d'infos sur : [notre accompagnement](#)

Quelle spécialisation choisir après cette formation?

- Développer et pérenniser son activité professionnelle (MIDPAP24)
- Créer et entretenir de bonnes relations professionnelles : communiquer et s'organiser (MICEBR24)
- Communication interpersonnelle (MICIP21)

Comment financer ma formation?

Pour connaître les modalités de financement disponibles pour cette formation, nous vous invitons à contacter l'équipe)

Date de dernière à jour : 26/02/2026

