

## FORMATION IPERIA – MISSP21

### GERER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

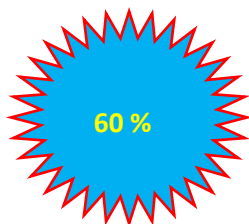
#### Chiffres clés en 2024 :



5 stagiaires ont suivi la formation



Satisfaction stagiaires note moyenne  
attribuée : 9,33/10



Ont atteint les objectifs de la formation

**PUBLIC VISE** : Salarié du Particulier Employeur (SPE),  
Assistants maternels

**PREREQUIS** : Absence de prérequis

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : Cette formation peut être accessible et adaptée à certaines personnes en situation de handicap (nous contacter pour plus de renseignements)

**FORMATRICE** : Professionnel expérimenté dans le secteur sanitaire et social.

#### **OBJECTIFS** \*:

A l'issu de la formation, le stagiaire sera en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité.

AUXILIA FORMATION – 78 avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –  
 Tél. : 04.96.14.16.10 Email : [contact@auxiliaformation.fr](mailto:contact@auxiliaformation.fr) – Siret 511 157 760 00022  
 Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 13 13221 13 auprès du préfet de la région P.A.C.A.  
 Site Web: <http://auxiliaformation.com>

VERSION	OBJET DE LA MODIFICATION	DATE DE LA MODIFICATION	QUI
V4	Mise à jour des chiffres clés + SIRET	Octobre 2025	Fiona

## **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.

- **Savoir-être :**

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

\* *Objectifs et Contenus issus du catalogue Iperia « Offre prioritaire de formation et certification 2024 »*

**METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES** : Apports théoriques et conseils méthodologiques, échanges avec les participants à partir de situations rencontrées.

**EVALUATIONS** : Evaluation des acquis donnant lieu à une attestation de formation IPERIA.  
Appréciation de fin de module (questionnaires de satisfaction)

**NOMBRE D'HEURES** : 14 heures

**DATES ET HORAIRES** : Si définies avec le client

## **DELAIS D'ACCES :**

Pour toutes les dates prévues les inscriptions doivent se faire minimum 15 jours avant le début de la formation (Groupe de 10 personnes max).

**LIEU** : Auxilia formation, formation réalisée uniquement en présentiel

AUXILIA FORMATION – 78 avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –  
Tél. : 04.96.14.16.10 Email : [contact@auxiliaformation.fr](mailto:contact@auxiliaformation.fr) – Siret 511 157 760 00022  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 13 13221 13 auprès du préfet de la région P.A.C.A.  
Site Web: <http://auxiliaformation.com>

VERSION	OBJET DE LA MODIFICATION	DATE DE LA MODIFICATION	QUI
V4	Mise à jour des chiffres clés + SIRET	Octobre 2025	Fiona

## **CONTACTS :**

Directrice et Référente pédagogique : Angeline JACQUET

Responsable du développement : Fiona ROUMANI

Secrétaire : Christel LEUBEUL

*AUXILIA FORMATION – 78 avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –  
Tél. : 04.96.14.16.10 Email : [contact@auxiliaformation.fr](mailto:contact@auxiliaformation.fr) – Siret 511 157 760 00022  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 13 13221 13 auprès du préfet de la région P.A.C.A.  
Site Web: <http://auxiliaformation.com>*

VERSION	OBJET DE LA MODIFICATION	DATE DE LA MODIFICATION	QUI
V4	Mise à jour des chiffres clés + SIRET	Octobre 2025	Fiona