

FORMATION IPERIA – MISSP21 GERER SON STRESS EN SITUATION PROFESIONNELLE

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 : Madame Marjorie GEVA, professionnelle expérimentée dans le secteur sanitaire et social.

OBJECTIFS *:

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

CONTENUS :

- **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 les modérateurs du 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.

AUXILIA FORMATION – 78 avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –
Tél. : 04.96.14.16.10 Email : 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 contenus	Février 2026	Mathilde

- **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 2026 »*

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 :

- 2 avril 2026 de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
- 9 avril 2026 de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

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 : Formation réalisée uniquement en présentiel
25 boulevard Alphonse Moutte 13013 MARSEILLE

CONTACTS :

Directrice et Référente pédagogique : Angeline JACQUET
Responsable du développement formation : Fiona ROUMANI
Secrétaire : Christel LEUBEUL

AUXILIA FORMATION – 78 avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –
Tél. : 04.96.14.16.10 Email : 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 contenus	Février 2026	Mathilde