Stress et bien-être : approche de la petite enfance

Publics visés :
Entreprises privées et publiques : Assistantes maternelles, infirmières puéricultrices, auxiliaires de puériculture, ATSEM, éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires parentales, animateurs de petite enfance,…
Accessibilité : Session accessible aux personnes en situation de handicap

Pré-requis : Néant

Objectifs :
- Mieux se connaitre : analyser ses propres réactions face au stress.
- Comprendre et gérer les problématiques professionnelles du stress.
- Prévenir et maîtriser son stress : les outils efficaces.

Contenu :
- L'analyse de ses propres réactions face au stress.
- La présentation de moyens pour faire face à des situations difficiles.
- Les méthodes pour limiter les tensions.
- La gestion des situations stressantes.

Moyens prévus :
- Documentations et supports remis sur clé USB.
- Salle adaptée, accessible PMR, matériel pédagogique
- doté d'une certification professionnelle de niveau III inscrite au RNCP.- Formateur expérimenté
  Délivrance du CV sur demande.
- Animation dynamique et participative avec échanges et études de cas réels.

Durée : 2 jours

Suivi : Émargement collectif et individuel

Évaluation des acquis :
A l'issue du stage, le stagiaire recevra une attestation de suivi de stage et d'acquis des connaissances définis dans les objectifs

Dates : Choisir dans la programmation établie par AFS Prévention ou à définir.

Lieu : **Formation Intra :** l'entreprise mettra à disposition une salle conforme au cahier des charges établi par AFS Prévention.

Formation Inter : AFS Prévention sera chargé de mettre à disposition une salle de formation conforme au cahier des charges établi par ses soins.