Familles rurales
Vivre mieux !
VENDÉE

FORMATION
Développer ses compétences
professionnels de la petite-enfance, enfance, jeunesse

COMPRENDRE ET APPRENDRE À GÉRER SON STRESS

OBJECTIFS

- Comprendre comment le stress peut naître.
- Comprendre pourquoi et comment le jeu permet de réguler voire d'inhiber le stress.
- Savoir reconnaître les situations qui genèrent du stress pour mieux les contrôler.
- Pouvoir se créer des outils afin de réguler son stress.

CONTENU

- Qu'est-ce que le stress : quels mécanismes, quelles causes et conséquences ?
- Identifier son propre fonctionnement face au stress :
  - Reconnaître ses signaux d'alerte.
  - Identifier les manifestations corporelles du stress.
  - Repérer les pensées et émotions associées.
  - Observer ses réactions habituelles : fuite, évitement, agitation, confrontation, inhibition…
  - Identifier les situations personnelles qui génèrent le plus de stress.
- La méthode "SPIN ton stress" : distinguer le bon et le mauvais stress.
- Les techniques simples de régulation du stress.
  - Expérimenter différentes techniques transposables dans le quotidien.
  - Micro-outils utilisables rapidement dans une situation professionnelle ou personnelle tendue.
- Le jeu et ses impacts bénéfiques sur le stress.
- Réduire son stress avec la communication non violente les compétences psychosociales.
- Créer ou identifier les outils pédagogiques permettant de mettre en œuvre une démarche personnelle de gestion émotionnelle.

QUESTIONS & INSCRIPTIONS

formation@famillesrurales85.org 02 51 44 37 60

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant la 1ère date de formation.

DÉTAILS

9h00 à 17h00

lundi 11 octobre 2027

aucune connaissance requise

Fédération Familles Rurales de Vendée (ou décentralisation selon les inscriptions)

6 participants minimum

tarif indiv. net de TVA
réseau : 330€/stagiaire
hors réseau : 380€/stagiaire

BOURCIER Yvette

MODALITÉS PÉDA

- Positionnement : questionnaire en amont
- émargement par le stagiaire
- validation des objectifs : exercices, mise en situation
- délivrance d'une attestation et d'un certificat de formation
- documents remis en mains propres
- questionnaire de satisfaction