Gérer son stress en situation professionnelle

Pour apprendre à gérer son stress il faut d'abord le reconnaitre. La vie quotidienne est trop souvent tournée vers l'extérieur et nous ne sommes pas ou plus connectés à nous. Avec ce module vous prendrez le temps d'identifier et d'analyser les différentes sources de stress. Cela vous apportera des pistes pour mieux l'appréhender et vous repartirez avec des exercices simples à pratiquer pour le diminuer efficacement.

Objectif(s)

Gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité.

Objectifs pédagogiques

- 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.**

Public concerné et pré-requis

- Assistant(e) Maternel(le)
- Assistant(e) Parental(e)
- Autre Professionnel(le) de la Petite Enfance

Aucun prérequis

Contenus

- 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 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.

Certification

Module 2/3 – Bloc de compétence 01.02 – Gestion de son activité professionnelle auprès de particuliers employeurs – Code : RNCP37795BC01 – Certificateur : CERTIFICATION & COMPETENCES – Date d'enregistrement : 19-07-2023

Pourquoi choisir Planète Enfance ?

Planète Enfance propose des formations spécialisées à destination des professionnels de la petite enfance, s'appuyant sur une pédagogie active, des contenus actualisés et une approche bienveillante. L'objectif est de développer des compétences opérationnelles, directement mobilisables dans les situations professionnelles du quotidien.

Prochaines sessions

Durée : 14 heures **Jours :** 2 jours

Tarif : Financement individuel : 250€

- Assistant Maternel - Assistant Parental : 0€ (prise en charge totale dans la limite des 58h annuelles pour les salariés du particulier employeur en activité)
- Financement OPCO : nous consulter

Consulter les dates et villes
Demande de contact
Demande de devis
Demande d'inscription

Sessions

Mis a jour le 20/11/2026

Departement	Ville	Date	Inscription
Seine-et-Marne (77)	Champs-sur-Marne	Les samedis 14 et 21 novembre 2026	S'inscrire
Maine et Loire (49)	Angers	Les samedis 6 et 13 février 2027	S'inscrire
Téléformation (à distance)	Téléformation	Les samedis 22 et 29 mai 2027	S'inscrire
Loire Atlantique (44)	Pornic	Les vendredis 2 et 16 avril 2027	S'inscrire

Vous ne trouvez pas la date / formation qui vous convient, contactez-nous pour monter la

session.

Dernière modification le 20 novembre 2026 à 13h09

---

139 Av. Jean Jaurès, 75019 Paris
A votre écoute au 01 49 88 43 69
contact@planete-enfance.com