

# Gérer son stress en situation professionnelle

Pour apprendre à gérer son stress il faut d'abord le reconnaître. 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.

## Financement

- Financé par l'APNI / Iperia dans le cadre du Plan de développement des compétences (58h annuelles pour les AM et les AP)
- Ou financement personnel

## 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 à jour le 03/07/2026

Departement	Departement ▼	Ville	Ville ▼	Date	Inscription
Finistère (29)		Quimperlé		Les samedis 7 et 14 novembre 2026	<a href="#">S'inscrire</a>
FOAD (à distance)		FOAD		Du 29 août au 25 septembre 2026	<a href="#">S'inscrire</a>
FOAD (à distance)		FOAD		Du 12 septembre au 9 octobre 2026	<a href="#">S'inscrire</a>
FOAD (à distance)		FOAD		Du 26 septembre au 23 octobre 2026	<a href="#">S'inscrire</a>
FOAD (à distance)		FOAD		Du 10 octobre au 6 novembre 2026	<a href="#">S'inscrire</a>
FOAD (à distance)		FOAD		Du 24 octobre au 20 novembre 2026	<a href="#">S'inscrire</a>
FOAD (à distance)		FOAD		Du 7 novembre au 4 décembre 2026	<a href="#">S'inscrire</a>
FOAD (à distance)		FOAD		Du 21 novembre au 18 décembre 2026	<a href="#">S'inscrire</a>

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

Dernière modification le 3 juillet 2026 à 15h29

---

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