



## Stress de l'adulte - stress de l'enfant

### Capacités et compétences professionnelles visées :

- Comprendre le stress et savoir en repérer les conséquences
- Gérer son stress aux niveaux corporel et émotionnel
- Comprendre les différences et les interactions entre le stress du professionnel et le stress de l'enfant
- Passer de la « gestion du stress » à « développer ses aptitudes au bien-être »

#### **Matin:**

- 1 – Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnelle
- 2 – Identifier les causes et les conséquences du stress
- 3 – Gérer ses émotions par la pratique de la cohérence cardiaque

#### **Après midi:**

- 1 – Stress de l'adulte et stress de l'enfant
- 2 – Importance et rôle de l'adulte dans la gestion des émotions
- 3 – Concepts principaux du bien-être

1 jour

### Nombre de stagiaires :

> Jusqu'à 12 personnes

### Déroulement et durée :

> Formation en intra, une journée de 7 heures

### Tarif :

> 920 euros (tous frais compris)

### Formateur :

**Franck MONIER** : Consultant et formateur en communication, en développement du bien-être et en gestion du stress, il intervient depuis une dizaine d'années auprès de nombreux publics : professions médicales et paramédicales, professionnels de la petite enfance, enseignants, étudiants et travailleurs sociaux. Titulaire de deux Masters dont un de l'École Normale Supérieure de Lyon.

Publication 2013 : Dossier bien-être au travail, Métiers de la petite enfance n° 199-200, juillet-août 2013, p. 22-25