

Gérer son stress en situation professionnelle

MISSP21

OBJECTIFS

- ☑ Gérer au quotidien dans son activité professionnelle les influences négatives du stress

PROGRAMME

La technique Frederick Matthias Alexander « rééducation posturale »

- Sources de tension habituelles interférant avec le fonctionnement naturel de l'organisme à supprimer
- Démarche visant à plus d'aisance et de liberté dans notre façon de nous mouvoir

Les outils utilisés

- Automassage : éveiller, détendre et « énergétiser » à partir de différents types de contact (pression, frottement, roulement)
- Position du repos constructif permettant de se relaxer tout en se ressourçant
- Détente et disponibilité : mettre notre corps en mouvement à partir des stations debout, assise et allongée, permettant d'éveiller notre créativité à partir de nos sens, de travailler sur la posture, et à trouver un ancrage plus solide

Des jeux et créativité

- Propositions ludiques
- Exercices de travail sur son expressivité et la relation dans la bienveillance et la joie du partage



DUREE : 2 jours

DATES : du 24 au 25 avril 2023

LIEU : dans les locaux de CRECHE AND DO

PUBLIC : Professionnel.les de la Petite Enfance

PRE-REQUIS : Etre salarié.e du particulier employeur

INTERVENANTE :

- Antonia PONS CAPO, Danseuse, enseignante en danse contemporaine

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES :

- Méthodes expositive et participative
- Supports pédagogiques, vidéos, échanges, travaux de groupes
- Evaluation de fin de formation (quizz, exercice, questionnaire...)

EVALUATION :

- Questionnaire préformation pour évaluer les besoins et le positionnement,
- Évaluation continue et en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation