

## 100617 GESTION DU STRESS DES SALARIES FUTURS PARENTS

<p>présentation</p>	<p>Dans le cadre de la gestion des âges et la prévention des risques psycho-sociaux, l'entreprise prend en compte la fonction parents des salariés et leur fournit les moyens matériels et psychologiques de leur épanouissement.</p> <p>Devenir parent génère un bonheur et un stress souvent mésestimés. Entre une vague d'endorphines et une vague de catécholamines, comment garder l'équilibre ? Comment préserver les futurs parents, au travail ? Comment ménager l'enfant ?</p>
<p>Pour qui ?</p>	<p>Les salariés futurs parents</p>
<p>Objectifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser la parentalité en entreprise</li> <li>• Changer notre regard, nos attitudes, nos comportements par rapport à la maternité, la paternité, la gestation, l'accouchement/naissance</li> <li>• Comprendre les besoins spécifiques des salariés futurs parents</li> </ul> <p>Finalité : Cette formation a pour but d'apprendre aux salariés parents et futurs parents des exercices simples de détente à mettre en œuvre dans la vie quotidienne, au travail et ailleurs.</p>
<p>Programme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance des processus psychologiques et physiques à l'œuvre chez les futurs parents. Compréhension de leurs besoins et ceux de l'enfant à naître. Influence des émotions maternelles sur l'enfant prénatal et les empreintes affectives qui en découlent.</li> <li>• Influence du milieu et du travail de la mère sur le développement de l'enfant. Rôle et responsabilité de l'entourage : les neurones sociaux</li> <li>• Le rôle du père : son influence sur le développement psycho-moteur de l'enfant prénatal, sur l'équilibre maternel, sur le bon déroulement de l'accouchement : les hormones et les neurones miroirs</li> <li>• Gestion du stress par des exercices simples de détente à mettre en œuvre</li> </ul>
<p>Méthode</p>	<p>-Prise en compte des attentes individuelles</p> <p>- Pédagogie interactive : exercices d'application, échanges, exemples réels.</p> <p>- Suivi après formation et analyse des résultats.</p>
<p>Durée</p>	<p>3 j</p>