

« Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel en PJM »

Frédéric PIZZO - Psychologue du travail, Diplôme Universitaire « prévention des risques psychosociaux ».



Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes psychologiques et comportementaux en œuvre en situation de stress,
- Mesurer son niveau de stress,
- Évaluer l'impact de son niveau de stress sur sa santé et sa performance au travail,
- Connaître les bonnes pratiques en matière d'hygiène de vie,
- Pratiquer une méthode de régulation de son niveau de stress,

Contenus

- Définition du stress et importance de sa dimension hormonale,
- Identification et évaluation des facteurs de stress liés à l'exercice du métier de MJPM,
- Mesure de son niveau de stress : questionnaire d'évaluation,
- Adopter un mode de vie protecteur : détente, alimentation, hygiène de vie,
- Présentation de techniques et outils de régulation du niveau de stress,
- Exercices pratique : la cohérence cardiaque.

Durée/date : 7heures, le 11 juin 2026

Modalité : en présentiel à l'IRTS de Montpellier

Public : MJPM

Évaluation : questionnaire pré/post formation



Nous contacter : MJPM (Mandataire Judiciaire à la Protection des Majeurs)
caroline.malabave@faire-ess.fr

1011, rue du pont de Lavérune. CS 70022. F-34077 Montpellier cedex 3 / **faire-ess.fr**