



Techniques de gestion du stress adaptées aux missions des AJMJ et de leurs collaborateurs

Durée: 7.00 heures

Formation présentielle

Profils des stagiaires

- administrateurs judiciaires et mandataires judiciaires
- salariés des AJMJ

Prérequis

- aucun prérequis n'est exigé

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de:

- Comprendre le stress, son origine et ses déclencheurs
- Diminuer le stress relationnel avec les personnalités difficiles
- Réduire le stress ressenti face aux situations complexes ou incertaines
- Développer sa capacité de résilience pour transformer une situation
- Mettre en pratique des techniques simples de régulation du stress

Contenu de la formation

- INTRODUCTION (30mn)
 - 1- Programme
 - Cadre de la formation (bienveillance, organisation, ...)
 - Présentation et attentes de chacun
 - - Objectifs de la formation et transmission du carnet de route
 - 2- À chacun son tips face à ses stress - Ice-breaker
 - - Variété de perception du stress et des réponses
 - ☛ Activité pédagogique: ateliers collectifs successifs d'échanges de 3 à 4 personnes où chacun : - choisir une situation de stress et partager les bonnes pratiques de sa gestion de stress (25 mn) . -- repérer ses situations stressantes et récurrentes dans la profession d'un AJMJ (20mn)
- COMPRENDRE LE STRESS (50mn)
 - 1- Comprendre le stress, son origine et ses formes

Centre de formation permanente du CNAJMJ

6 boulevard des Capucines

75009 Paris

Email: centredformation@cnaismj.fr

Tel: 01 42 61 77 44



- - Variabilité de nos stress - Définition du stress - Formes et les manifestations du stress - Mécanique du stress
- 2- Comprendre l'intelligence adaptative
- Différents modes mentaux du cerveau
- ☛ Activité pédagogique: échanges sur les expériences (10mn)
- DÉVELOPPER SA CAPACITÉ DE RÉSILIENCE (2h)
 - - Développer sa capacité de résilience pour transformer une situation (mise en pratique de techniques de résilience intégrant les mécanismes cérébraux)
 - Identifier ses sources de stress et faire face aux situations potentiellement stressantes
 - Diminuer le stress ressenti face aux situations complexes (ou incertaines)
 - Développer sa capacité adaptative
 - ☛ Activité pédagogique: exercice pratique en groupe d'identification de ses propres valeurs et anti-valeurs les plus fréquemment sollicitées en situation professionnelle (30mn)
- DIMINUER LE STRESS RELATIONNEL (40mn)
 - Diminuer le stress relationnel avec les personnalités difficiles
 - Prévenir et résoudre les conflits relationnels avec vos interlocuteurs - Technique de communication non violente - Mise en situation
 - ☛ Activité pédagogique : exercice pour pratiquer sur des situations professionnelles en groupe et échanges (20mn)
- TECHNIQUES DE RÉGULATION DU STRESS (1h)
 - Présentation d'exercices de régulation à chaud et à froid du stress
 - ☛ Activités pédagogiques : mise en pratique de techniques simples pour réguler son stress
- 8- Conclusion (15mn)
 - Synthèse Votre carnet de route pour votre stratégie de prévention du stress

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Laurence Aviragnet

Coach, médiatrice et formatrice

Experte en communication, gestion des émotions et du stress

Membre du comité scientifique d'APESA

Expérience de 25 ans principalement dans le restructuring

Animation de formations (ENM, ICP et entreprises)

Moyens pédagogiques et techniques

- Assistance pédagogique par un membre de l'équipe du centre de formation tout le long de la formation joignable par téléphone (01 79 97 71 29), par mail centredformation@cnaismj.fr et est présent dans les locaux du lieu de la formation
- Livret d'accueil disponible sur l'extranet de la formation

Centre de formation permanente du CNAJMJ

6 boulevard des Capucines

75009 Paris

Email: centreformation@cnajmj.fr

Tel: 01 42 61 77 44



- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation avec accès internet
- Un support de documentation sera remis à chaque participant en début de formation
- Intervention orale
- Vidéos
- Echanges interactifs et de manière synchrone entre les participants et l'intervenant
- Mises en situation pratique
- Mise à disposition sur l'extranet du participant de tous les documents liés à la formation (expiration de l'accès à l'extranet : un mois à compter du début de la formation)

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Un questionnaire de positionnement d'entrée sera adressé à chaque inscrit avant le jour de la formation
- Feuilles de présence à signer
- activités pédagogiques avec leurs durées moyennes prévues dans le déroulé pédagogique de la formation
- quiz à la fin de la formation
- un questionnaire d'évaluation devra être rempli à l'issue de la session
- Un questionnaire d'évaluation sera adressé à chaque participant 15 jours après la session
- Un questionnaire de satisfaction sera adressé au financeur de la formation
- un certificat de réalisation de l'action de formation

Sanction à l'issue de la formation

Chaque participant recevra un certificat de réalisation

Lieu de la formation

CNAJMJ 6 boulevard des Capucines 75009 PARIS

Accessibilité

À noter: pour toute personne en situation de handicap (auditif, visuel, physique, etc.) ou autres, veuillez contacter notre équipe au 01 79 97 71 29 afin que nous puissions répondre à vos besoins et vous réserver un accueil personnalisé.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les inscriptions sont possibles à tout moment sous réserve des places disponibles. Le calendrier des sessions de formation est accessible sur le site du centre de formation du CNAJMJ. L'inscription à la formation sera définitive dès la signature de la convention de formation ou du contrat de formation professionnelle.

Centre de formation permanente du CNAJMJ

6 boulevard des Capucines

75009 Paris

Email: centreformation@cnajmj.fr

Tel: 01 42 61 77 44



Effectifs et tarifs

Effectifs:

La session sera maintenue à partir de 8 participants minimum, l'effectif maximum étant de 20 participants.

Tarifs selon les profils éligibles à la formation visée:

- 400€ Net de taxes pour les AJMJ
- 300€ Net de taxes pour les salariés d'AJMJ
- 500€ Net de taxes pour les professionnels non AJMJ

Ce prix ne tient pas compte du déjeuner qui reste libre et à la charge du participant.

Indicateur de résultat

Satisfaction client à venir car nouveauté 2026

MAJ du programme: **V1 08/10/2025**