



Stress et MJPMI : rester aligné face aux défis du quotidien

Public	MJPM en activité, autres professionnels, ou publics concernés par la protection juridique des majeurs ou œuvrant auprès des personnes en situation de vulnérabilité		
Prérequis	Publics concernés par la protection juridique des majeurs ou œuvrant auprès des personnes en situation de vulnérabilité	Nombre de participants	15 participants
Dates	Vendredi 21 novembre 2025	Horaires	9h à 12h
Lieu	Distanciel / outil Visio de la FNMJI		
Prix	Tarif adhérent FNMJI : 110.00 € HT et 110.00 € TTC Tarif Contributeurs FNMJI : 110.00 € HT et 110.00 € TTC Tarif assistant des adhérents FNMJI : 140.00 € HT et 140.00 € TTC Tarif sympathisant des associations locales futurs MJPM : 160.00 € HT et 160.00 € TTC Tarif non adhérent FNMJI : 190.00 € HT et 190.00 € TTC		
Accessibilité handicap	La FNMJI demande à être informée sur les situations de handicap des participants afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, de prendre en compte les moyens de compensation du handicap. <i>Contact Référent Handicap : formation@fnmji.fr</i>		
Moyens d'encadrement pédagogique et technique	Intervenant	Mme Anaëlle Régnier - Art-thérapeute - MJPMI	
	Responsable pédagogique	FNMJI	
	Responsable de projet	Cécile CARDUNER formation@fnmji.fr	
Source et bibliographie	<ul style="list-style-type: none"> • O.M.S. : Faire ce qui compte en période de stress (guide pratique) • Ministère du travail : Plan santé au travail 2021.2025 (PST4) repère sur la prévention primaire des RPS • ANACT/ INRS Ressources RPS et prévention du Burnout (référentiels et fiches pratiques) • HAS : Fiche memo : Burnout : repérage, mécanisme, prévention • Documentaire « Le monde fabuleux de l'entreprise – la perte de sens au travail » 		
Modalités d'évaluation des acquis	Un questionnaire sur les attentes de participants est envoyé en amont, avec possibilité d'analyse de dossiers spécifiques illustrant la formation. Une évaluation pédagogique est transmise à chaque participant par mail à la fin de la formation. Deux mois plus tard, un questionnaire d'évaluation pédagogique est transmis à chaque participant par mail. Un bilan oral peut être réalisé à l'issue de la session de formation.		
Sanction de la formation	Une attestation individuelle de formation sera transmise à chaque participant à l'issue de la formation.		



Programme de formation

Objectifs pédagogiques	Contenus pédagogiques	Méthodes pédagogiques
Installer le processus de formation Créer la dynamique du groupe de formation	Présentation réciproque Consignes de fonctionnement et de rythme	Mise en place de la formation Outil Visio FNMJI
Définir le stress, connaître son fonctionnement et les enjeux associés	Définitions : stress aigu vs stress chronique Approche neurophysiologique et cognitive Enjeux de santé publique	Apports théoriques, Quizz
Identifier les facteurs de stress spécifiques au métier et comprendre leurs effets	Approche systémique des tensions du métier Comprendre les effets de la dissonance cognitive Identifier les signaux de stress et ses Mécanismes de régulation	Sondages apports théoriques t exercice expérientiel Auto évaluation
Accueillir et réguler par des techniques d'ancrage et de décrochage	Techniques d'ancrage et défocalisation Partage de pratiques, ressources personnelles	Exercices pratiques, partage d'expérience
Clarifier et mobiliser ses valeurs	Rôle des valeurs Repérer et incarner ses valeurs Les conflits de valeurs	Réflexion et mise en commun, exercices de repérage
Renforcer l'identité professionnelle	Portrait collectif du MJPMI : compétences, valeur, postures, limites ... Les ressources du collectif	Exercice collaboratif, partage d'activité
S'engager sur des actions concrètes alignées. Bilan	Synthèse des échanges et engagement personnel aligné : passer à l'action	Engagement, tour de table final Questionnaire de satisfaction adressé par mail le jour de la formation