

# Identifier ses ressources pour faire face au stress

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

Le stress touche une grande partie d'entre nous et impacte directement la santé, l'efficacité et la qualité de vie au travail. Cette formation vous aide à comprendre vos déclencheurs et à construire une stratégie simple et durable pour mieux y faire face et préserver votre équilibre.

## Programme

### Savoir repérer et mesurer son stress grâce à des outils simples

Différence entre émotions et stress : à quoi servent les émotions ? Qu'est-ce que le stress ?  
Mesurer et évaluer son niveau de stress.

Comprendre comment les émotions et le stress prennent le pouvoir et influent sur notre santé  
Quelles sont les sources de stress ?

### Explorer différentes techniques afin de mieux gérer la pression et de récupérer plus efficacement

Chacun·e repartira avec une « boîte à ressources » personnalisée à réutiliser au quotidien.

Apprendre à se relaxer. Plusieurs techniques seront expérimentées dans les 2 jours.

Reconnaître ses émotions et savoir les nommer.

Maîtriser et mieux utiliser ses propres émotions.

### Développer sa propre stratégie de gestion du stress pour faire face aux pressions professionnelles

S'adapter aux contraintes pour éviter la fatigue, les tensions, le stress.

Prendre du recul face aux événements.

Surmonter la peur du changement.

Savoir gérer les déceptions.

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Tout collaborateur souhaitant gérer au mieux les situations de stress

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

840 € par stagiaire

### Adresse

**Site de Rennes/Bruz**  
Campus de Ker Lann,  
6 Rue des frères Montgolfier, BP  
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

## Les points forts de la formation

- À l'issue de la formation, un retour d'expérience de 1h30 en classe virtuelle avec la formatrice vous permet de faire le point sur les actions mises en place et les difficultés rencontrées.
- Des outils pour une meilleure prise de recul
- Echanges de pratique à partir des situations vécues

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré-requis

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

Savoir repérer et mesurer son stress grâce à des outils simples. Explorer différentes techniques afin de mieux gérer la pression et de récupérer plus efficacement. Développer sa propre stratégie de gestion du stress pour faire face aux pressions professionnelles.

## ► PRÉSENTIEL

## Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

## Modalités pédagogiques

Apports théoriques et nombreux exercices pratiques pour identifier les situations fragilisantes, apprendre à se protéger et à identifier ses modérateurs de stress.

Date et mise à jour des informations : 31/03/2026

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)

## Les sessions



### Bruz

- 29-30 septembre et 16 novembre 2026

## Contacts



### MPASSI Koraline

Koraline.MPASSI@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz  
Tél. : 0299054545 - [cci.formationcontinue@fac-metiers.fr](mailto:cci.formationcontinue@fac-metiers.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

