

Identifier ses ressources pour faire face au stress

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables d'identifier les facteurs de stress et de mettre en place une stratégie d'adaptation et de prévention

Programme

Comprendre les émotions et le phénomène du stress

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

Maîtriser et mieux utiliser ses propres émotions

Reconnaître ses émotions et savoir les nommer

Connaître l'échelle émotionnelle et les différentes façons de gérer ses émotions

Savoir faire face à la colère

Surmonter la peur du changement

Savoir gérer les déceptions

Adopter une méthode et des outils pour améliorer son efficacité

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

Prendre du recul face aux évènements

Mieux s'organiser et gérer son temps

Prévenir les situations à risque

Trouver les modérateurs individuels du stress

Se préparer aux situations envisagées comme critiques

Identifier les signes de reconnaissance de son travail action

Savoir dire non

Définir sa méthode anti-stress

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

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

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-formationbretagne.fr/ille-et-vilaine

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Comprendre les mécanismes du stress pour mieux l'identifier. 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.

Les sessions

Bruz

• 29-30 septembre et 16 novembre 2026

Date et mise à jour des informations : 27/11/2025

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



Contacts



MPASSI Koraline

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

