



# 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

Savoir se relaxer

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

## 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

800 € par stagiaire

### Adresse

#### Site de Lorient

21 quai des Indes,  
CS 30362,

56323 Lorient

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>



## Les points forts de la formation

- Des outils pour une meilleure prise de recul
- Echanges de pratique à partir des situations vécues

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun prérequis

# 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

Alternance d'exercices pratiques avec des apports méthodologiques et des réflexions de groupe à partir de situations vécues par les participants

## Les sessions



### Lorient

- 9 & 10 mars 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](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*



## Contacts



### GWENOLA LE SOUDER

[gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr](mailto:gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr)

CCI Formation Morbihan - Site de Lorient - N° SIRET 13002280900011 - N° d'activité 53351000435  
21 quai des Indes, CS 30362, - 56323 Lorient  
Tél. : 02 97 64 04 54 - [formation.continue@morbihan.cci.fr](mailto:formation.continue@morbihan.cci.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>

 CCI FORMATION  
BRETAGNE