

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 événements
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



Contacts



GWENOLA LE SOUDER

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



**CCI FORMATION
BRETAGNE**