

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 évènements.

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

800 € par stagiaire

Adresse

Quimper - CFTMI/CEL
145 Avenue de Keradennec,
CS 76029,

29330 Quimper

<https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>

Les points forts de la formation

- Formation dynamique et impliquante.
- Réflexion à partir de situations vécues par les participants
- Alternance d'exercices pratiques et apports méthodologique

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

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

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

Les sessions



Quimper

- 23 - 24 novembre 2026-
La formation se déroule au Relecq-Kerhuon

Contact



NATHALIE LE BRUN / Pierre-Yves LE GALL

formation.quimper@finistere.cci.fr

CFMTMI/CEL Quimper - N° SIRET 130 022 932 00326 - N° d'activité 53290897729

145 Avenue de Keradennec, CS 76029, - 29330 Quimper

Tél. : 02 98 98 29 78 - formation.quimper@finistere.cci.fr - <https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>

