



# 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.

Reconnaitre 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/CEI  
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

### Les sessions



#### Quimper

- 18 - 19 mai 2026- La formation se déroule au Relecq-Kerhuon
- 23 - 24 novembre 2026- La formation se déroule au Relecq-Kerhuon

Date et mise à jour des informations : 29/01/2026

*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)*



## Contacts



**NATHALIE LE BRUN / Pierre-Yves LE GALL**

formation.quimper@finistere.cci.fr

CFTMI/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](http://https://cci-formation-bretagne.fr/finistere)

 CCI FORMATION  
BRETAGNE