Savoir gérer son stress au travail

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1802294F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : **SMART ET COM FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

Comprendre les mécanismes du stress
Identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux
Repérer les agents de stress psychosocial au travail
Savoir garder un stress positif

Programme

Comprendre les mécanismes du stress positif et négatif
Prendre conscience des effets induits par le stress
Identifier les agents stresseurs et repérer ses propres signaux d'alertes (états des lieux psycho émotionnel par des tests psychologiques)
Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensées
Décoder les comportements et stratégies de déstabilisation
Agir sur son environnement physique (bruits, sommeil...)
S'entraîner pour développer son adaptabilité par l'affirmation de soi
Concilier certaines contraintes professionnelles et personnelles
Apprendre à évacuer le stress par des exercices faciles à pratiquer et à reproduire en prévention et en correction

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2210129S	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	10/02/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #1802294F