La gestion du stress

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1902791F — Mise à jour : 15 janvier 2026

Organisme responsable : **MPD RESSOURCES**

Présentation de la formation

Objectifs

Comprendre les mécanismes du stress, ses sources et ses impacts négatifs. Apprendre à canaliser son stress et à se ressourcer, après un événement traumatique.

Bâtir une stratégie personnelle pour anticiper le stress et mieux le vivre au quotidien.

Programme

1. Mieux comprendre ce qu'est le stress
2. Dresser son bilan personnel
3. Apprendre à gérer son stress
4. Mettre en place son plan d'action

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2174313S	Présentiel	Pleslin-Trigavou	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #1902791F