Identifier ses ressources pour faire face au stress

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2001415F — Mise à jour : 9 février 2026

Organisme responsable : **CCI Finistère - ELO les langues**

Présentation de la formation

Objectifs

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.

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.

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 évènements
- 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.

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
2204894S	Présentiel	Le Relecq-Kerhuon	23/11/2026	24/11/2026

Source : GREF Bretagne #2001415F