Gestion du stress – Prévenir et réguler le stress au travail

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2285462F — Mise à jour : 15 juin 2026

Organisme responsable : **2C FORMA**

Présentation de la formation

Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les mécanismes du stress et identifier ses propres facteurs déclencheurs
- Évaluer son niveau de stress et repérer les signaux d'alerte physiques et émotionnels
- Appliquer des techniques de régulation du stress rapides et efficaces (respiration, relaxation, ancrage)
- Adopter une organisation et des habitudes de travail limitant l'exposition au stress chronique
- Développer sa résistance au stress et renforcer ses ressources personnelles face aux situations de pression

Programme

Formation gestion du stress destinée à tous les salariés exposés à des situations de pression, de surcharge ou de tension dans leur environnement professionnel : managers, commerciaux, soignants, assistants, techniciens, agents en relation client…

Grâce à une approche alliant apports scientifiques sur le stress, techniques de régulation concrètes et mises en pratique immédiates, chaque participant repart avec une boîte à outils personnalisée pour mieux gérer son stress au quotidien.

- Applicable immédiatement dans toutes les situations professionnelles
- Alternance apports théoriques / exercices pratiques de régulation
- Dispensée exclusivement en intra-entreprise, dans vos locaux

Certifications préparées et métiers visés

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

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2318535S	Présentiel	Pont-Péan	01/06/2026	30/12/2027

Source : GREF Bretagne #2285462F