Gestion du stress en milieu professionnel

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 24148126F — Mise à jour : 19 janvier 2026

Organisme responsable : **HAPPYFIZZ**

Présentation de la formation

Objectifs

- Comprendre les origines, les mécanismes et conséquences du stress
- Mobiliser ses ressources et s’approprier des outils pour limiter l’impact du stress
- Prévenir le stress relationnel en communiquant efficacement

Programme

Module 1 : Comprendre le concept de qualité de vie au travail
Module 2 : Comprendre le concept de stress, de stress au travail et d’épuisement professionnel
Module 3 : Analyser et trouver des axes d’amélioration dans son quotidien professionnel
Module 4 : Adopter des techniques, moyens pour apprivoiser son stress (exercices répartis sur les jours 1 et 2)
Module 5 : Renforcer la confiance et l’estime de soi pour lutter contre le stress
Module 6 : S’affirmer pour limiter le 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
2176928S	Présentiel	Romillé	01/01/2026	31/12/2026
2176931S	À distance	—	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #24148126F