Identifier ses ressources pour faire face au stress

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25189732F — Mise à jour : 28 novembre 2025

Organisme responsable : **CCI35 - Faculté des métiers - Campus de Lorient**

Présentation de la formation

Objectifs

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

Maîtriser et mieux utiliser ses propres émotions

Adopter une méthode et des outils pour améliorer son efficacité

Prévenir les situations à risque

Identifier les signes de reconnaissance de son travail 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
2139151S	Présentiel	Lorient	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #25189732F