# Identifier ses ressources pour faire face au stress

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25189970F — Mise à jour : 28 novembre 2025

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

## 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 |
|---|---|---|---|---|
| 2139694S | Présentiel | Vannes | 01/01/2026 | 31/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #25189970F