

Savoir gérer son stress au travail

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1802294F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : SMART ET COM FORMATIONS

Contenu

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux
- Repérer les agents de stress psychosocial au travail
- Savoir garder un stress positif

Programme

- Comprendre les mécanismes du stress positif et négatif
- Prendre conscience des effets induits par le stress
- Identifier les agents stressseurs et repérer ses propres signaux d'alertes (états des lieux psycho émotionnel par des tests psychologiques)
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensées
- Décoder les comportements et stratégies de déstabilisation
- Agir sur son environnement physique (bruits, sommeil...)
- S'entraîner pour développer son adaptabilité par l'affirmation de soi
- Concilier certaines contraintes professionnelles et personnelles
- Apprendre à évacuer le stress par des exercices faciles à pratiquer et à reproduire en prévention et en correction

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2210129	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	09/02/2026	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #1802294F