

La gestion du stress

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1902791F — Mise à jour : 15 janvier 2026

Organisme responsable : **MPD RESSOURCES**

Contenu

Objectifs

Comprendre les mécanismes du stress, ses sources et ses impacts négatifs. Apprendre à canaliser son stress et à se ressourcer, après un événement traumatique.

Bâtir une stratégie personnelle pour anticiper le stress et mieux le vivre au quotidien.

Programme

1. Mieux comprendre ce qu'est le stress
2. Dresser son bilan personnel
3. Apprendre à gérer son stress
4. Mettre en place son plan d'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
2174313	Présentiel	Pleslin-Trigavou	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #1902791F