

# Gestion du stress en milieu professionnel

Non-certifiante

Formation continue.

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

Organisme responsable : **HAPPYFIZZ**

## Contenu

### 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<br><b>Sans niveau spécifique</b> | Niveau de sortie<br><b>Sans niveau spécifique</b> |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité   | Lieu    | Du         | Au         |
|------------|------------|---------|------------|------------|
| 2176928    | Présentiel | Romillé | 31/12/2025 | 30/12/2026 |
| 2176931    | À distance | —       | 31/12/2025 | 30/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #24148126F