

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

Contenu

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
2139151	Présentiel	Lorient	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #25189732F