

Gestion du stress

Financement
Formation professionnelle continue Non conventionnée / sans dispositif
Organisme responsable et contact
MODULA FORMATION Emilie CRAVEA 05.56.44.58.68 contact@modula-formation.com
Accès à la formation
Publics visés :
Demandeur d'emploi Jeune de moins de 26 ans Personne handicapée Salarié(e) Actif(ve) non salarié(e)
Sélection :
Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle
Niveau d'entrée requis :
Sans niveau spécifique
Conditions d'accès :
Non renseigné
Prérequis pédagogiques :
AUCUN
Contrat de professionnalisation possible ?
Non

Objectif de la formation

- Se dégager du stress inutile et convertir le stress inévitable en moteur de son efficacité - Analyser et prendre du recul sur son propre comportement en situation de stress, - Expérimenter et s'approprier des outils

Contenu et modalités d'organisation

COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT EN SITUATION DE STRESS • Identifier les facteurs de stress • Comprendre le processus biologique du stress • Analyser ses réactions et ses limites face au stress • Repérer ses propres signaux d'alarme en amont • Autodiagnostic : connaître son mode de fonctionnement en situation de stress **SAVOIR LUTTER CONTRE LE STRESS : METHODES ET OUTILS** • Apprendre à respirer et à se relaxer • Maîtriser ses émotions • Adopter une attitude sereine et positive • Être à l'écoute de ses besoins, prévenir son stress par un mode de vie adapté • Cas pratique : maîtriser son stress **SURMONTER LE STRESS AU TRAVAIL CONVERTIR LE STRESS POUR** • Analyser ses facteurs de stress au travail : conflits, changements, surmenage... • Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage • Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles • Jeux de rôle : communiquer et agir en situation de stress **OPTIMISER SON EFFICACITE** • Réagir pour ne pas se laisser paralyser par le stress • Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action • Capitaliser son expérience et faire du stress une source de progrès • Plan d'actions : concevoir un plan d'actions personnel pour convertir son stress en moteur d'efficacité

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Non renseigné

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Optimiser son temps et ses priorités

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00211044	du 01/01/2021 au 31/12/2021	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	FPC	
00211043	du 01/01/2021 au 31/12/2021	Bordeaux (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	FPC	
00231308	du 01/01/2022 au 31/12/2022	Bordeaux (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	FPC	
00231309	du 01/01/2022 au 31/12/2022	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	FPC	
00337286	du 01/01/2023 au 31/12/2023	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	FPC	

00337285	du 01/01/2023 au 31/12/2023	Bordeaux (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00486367	du 01/01/2024 au 31/12/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00428117	du 01/01/2024 au 31/12/2025	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00450584	du 13/03/2024 au 31/12/2025	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539102	du 06/01/2025 au 07/01/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539086	du 30/01/2025 au 31/01/2025	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539090	du 17/02/2025 au 18/02/2025	Bayonne (64)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539105	du 06/03/2025 au 07/03/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539085	du 10/03/2025 au 11/03/2025	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539087	du 28/04/2025 au 29/04/2025	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539091	du 22/05/2025 au 23/05/2025	Bayonne (64)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539103	du 05/06/2025 au 06/06/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539084	du 10/06/2025 au 11/06/2025	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539088	du 24/07/2025 au 25/07/2025	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	

00539083	du 08/09/2025 au 09/09/2025	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539092	du 25/09/2025 au 26/09/2025	Bayonne (64)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539104	du 06/10/2025 au 07/10/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539089	du 23/10/2025 au 24/10/2025	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539082	du 06/11/2025 au 07/11/2025	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539093	du 15/12/2025 au 16/12/2025	Bayonne (64)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00657829	du 01/01/2026 au 31/12/2026	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00662000	du 15/01/2026 au 16/01/2026	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00657833	du 04/03/2026 au 05/03/2026	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00662172	du 09/04/2026 au 10/04/2026	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00657834	du 09/09/2026 au 10/09/2026	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00657836	du 04/11/2026 au 05/11/2026	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00669900	du 25/11/2026 au 26/11/2026	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00669901	du 03/09/2026 au 04/09/2026	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	

00669902du 20/05/2026 au
21/05/2026

Bruges (33)

**MODULA
FORMATION**Non
éligible**00669903**du 09/03/2026 au
10/03/2026

Bruges (33)

**MODULA
FORMATION**Non
éligible**00669904**du 01/01/2026 au
31/12/2027

Bruges (33)

**MODULA
FORMATION**Non
éligible