

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
Salaré(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	
00211043	du 01/01/2021 au 31/12/2021	Bordeaux (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
00231308	du 01/01/2022 au 31/12/2022	Bordeaux (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
00231309	du 01/01/2022 au 31/12/2022	Bruges (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
00337286	du 01/01/2023 au 31/12/2023	Bruges (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	

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	
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	
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	
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	
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	
00539102	du 06/01/2025 au 07/01/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539103	du 05/06/2025 au 06/06/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539104	du 06/10/2025 au 07/10/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539105	du 06/03/2025 au 07/03/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	