

Gérer son stress et ses émotions

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

CCI LIMOGES HAUTE VIENNE -
CAMPUS CONSULAIRE
CCI FORMATIONS
05.55.45.16.16
formationcontinue@limoges.cci.fr

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 :

Dossier
Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

-

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Permettre l'identification de ses états émotionnels, le repérage des signaux de tension et l'appropriation des techniques de prévention afin de mieux vivre son quotidien personnel comme professionnel.

Contenu et modalités d'organisation

Comprendre le stress : Définir le stress - Repérer son type de stress - Identifier ses causes de stress - Prendre conscience de ses conséquences Gérer son stress pour gagner en efficacité: rappels essentiels : Sommeil et rythmes biologiques - Principes de la respiration - La nourriture - L'activité physique Gérer son stress pour gagner en efficacité par la pratique de la relaxation : Optimiser sa respiration - Prendre conscience de la relation corps-esprit - Apprendre à se centrer sur ses sensations corporelles - Renforcer sa concentration - Visualisation positive

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00559291	du 17/09/2025 au 01/10/2025	Limoges (87)	CCI LIMOGES HAUTE VIENNE - CAMPUS CONSULAIRE		Non éligible	
00559292	du 19/02/2025 au 19/03/2025	Limoges (87)	CCI LIMOGES HAUTE VIENNE - CAMPUS CONSULAIRE		Non éligible	