Ref. formation 202002079177

Gérer son stress et ses émotions

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

CENTRE DE FORMATION DE LA CCI DE LA CREUSE
FAYARD Laurence, Conseillère Formation
05.55.51.96.68
lfayard@creuse.cci.fr

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 :

Dossier
Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

-

Prérequis pédagogiques :

-

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
00186384	du 05/04/2021 au 06/04/2021	Limoges (87)	CENTRE DE FORMATION DE LA CCI DE LA CREUSE		Non éligible	FPC
00191096	du 05/04/2021 au 06/04/2021	Guéret (23)	CENTRE DE FORMATION DE LA CCI DE LA CREUSE		Non éligible	FPC
00268411	du 06/04/2022 au 13/04/2022	Limoges (87)	CENTRE DE FORMATION DE LA CCI DE LA CREUSE		Non éligible	FPC

00268412	du 19/09/2022 au 20/09/2022	Limoges (87)	CENTRE DE FORMATION DE LA CCI DE LA CREUSE	Non éligible	FPC
00439750	du 07/03/2024 au 28/03/2024	Limoges (87)	CENTRE DE FORMATION DE LA CCI DE LA CREUSE	Non éligible	FPC
00439749	du 12/09/2024 au 26/09/2024	Limoges (87)	CENTRE DE FORMATION DE LA CCI DE LA CREUSE	Non éligible	FPC
00579492	du 17/09/2025 au 01/10/2025	Limoges (87)	CENTRE DE FORMATION DE LA CCI DE LA CREUSE	Non éligible	FPC