

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

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