

# Gérer son stress au quotidien

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

CCI MONT-DE-MARSAN ET CEL  
**Marie-Luce Ferry**  
05.58.05.44.50  
ml.ferry@landes.cci.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salaré(e)  
Actif(vé) non salarié(e)

### Sélection :

Entretien

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Avoir plus de 18 ans

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

## Objectif de la formation

Prendre les mesures nécessaires pour limiter les impacts du stress sur sa performance

## Contenu et modalités d'organisation

**Thème 1 : découvrir les liens entre le corps, la pensée et les émotions S'exercer à des modes de fonctionnement qui tiennent compte de ces liens. Identifier les impacts de la posture sur les états physique et émotionnel. Établir une posture juste et apprendre à la préserver** Thème 2 : évaluer ses modes de fonctionnement face au stress Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte. Identifier ses besoins physiologiques et répondre à ses besoins pour diminuer le stress Thème 3 : apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement La "maîtrise des émotions" pour garder son calme. La relaxation : Assouplir le corps, relâcher les tensions articulaires et musculaires Comprendre les mécanismes de la respiration, ouvrir les parcours du souffle Identifier la série d'exercices la plus adaptée à sa condition physique et à ses contraintes Thème 4 : sortir de la passivité et agir positivement

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

## 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
<b>00269000</b>	du 07/02/2022 au 29/12/2023	Mont-de- Marsan (40)	CCI MONT-DE- MARSAN ET CEL		Non éligible	
<b>00268999</b>	du 07/02/2022 au 29/12/2023	Dax (40)	CCI MONT-DE- MARSAN ET CEL		Non éligible	
<b>00426650</b>	du 29/12/2023 au 29/12/2025	Mont-de- Marsan (40)	CCI MONT-DE- MARSAN ET CEL		Non éligible	
<b>00426654</b>	du 29/12/2023 au 29/12/2025	Dax (40)	CCI MONT-DE- MARSAN ET CEL		Non éligible	