

# Gérer son stress pour une meilleure efficacité professionnelle

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

CCI BAYONNE- CENTRE  
CONSULAIRE FORMATION  
EMISA - CCI FORMATIONS BAYONNE  
05.59.46.58.03  
emisa@bayonne.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 :

Tests

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

sans

### Prérequis pédagogiques :

aucun

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

## Objectif de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress - Savoir identifier les facteurs de stress - Connaître les outils de gestion du stress - Développer une stratégie de gestion du stress

## Contenu et modalités d'organisation

- Tour de table et définition des objectifs et problématiques de chaque participant 1) LA DEFINITION DU STRESS ET DE SES DIFFERENTES FORMES Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux). Comprendre les réactions face au stress. Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement. 2) LES SOURCES DU STRESS DANS L'ENTREPRISE Les identifier et apprendre à les reconnaître Repérer les signaux d'alerte Connaître sa résistance au stress 3) LA GESTION PERSONNELLE DU STRESS : METHODES ET OUTILS Identifier ses émotions Apprendre à agir plutôt que réagir Pratiquer des techniques éprouvées : relaxation, visualisation... Développer la confiance en soi 4) CREER UN CLIMAT DE CONFIANCE AVEC SON ENVIRONNEMENT Communiquer Fonctionner sur des bases saines 5) PRENDRE DU RECUL FACE AUX EVENEMENTS Apprendre à dédramatiser Apprendre à recadrer

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Non renseigné  
Commentaires sur la parcours personnalisable • Formation : 14 heures – 2 journées de 7 heures • Rythme : 9h-12h30 // 13h30 – 17h • Modalités : En présentiel

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

## Calendrier des sessions

| Numéro<br>Carif | Dates de formation             | Ville        | Organisme de formation                            | Type<br>d'entrée | CPF             | Modalités |
|-----------------|--------------------------------|--------------|---|------------------|-----------------|-----------|
| 00422662        | du 10/06/2024 au<br>11/06/2024 | Bayonne (64) | CCI BAYONNE-<br>CENTRE<br>CONSULAIRE<br>FORMATION |                  | Non<br>éligible | FPC       |
| 00424045        | du 18/09/2024 au<br>19/09/2024 | Bayonne (64) | CCI BAYONNE-<br>CENTRE<br>CONSULAIRE<br>FORMATION |                  | Non<br>éligible | FPC       |