

## Gestion du stress

### Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

### Organisme responsable et contact

FORMAPACK  
SPANNEUT  
05.32.58.32.12  
contact@formapack.info

### 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 :

Entretien

#### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

#### Conditions d'accès :

Sur entretien préalable avec nos équipes.

#### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

### Objectif de la formation

Faire face au quotidien à des situations stressantes. Se ressourcer après l'évènement stressant. Maîtriser ses émotions et savoir affronter ses peurs.

### Contenu et modalités d'organisation

1 - Évaluer ses facteurs de stress 2 - Récupérer physiquement et émotionnellement 3 - Se protéger au quotidien 4 - Renforcer la confiance en soi 5 - Connaître les outils et méthodes théoriques

Durées de la formation \*20h en cours du jour  
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<br>Carif | Dates de formation             | Ville | Organisme de formation | Type<br>d'entrée | CPF             | Modalités   |
|-----------------|--------------------------------|-------|------------------------|------------------|-----------------|---|
| 00428824        | du 01/01/2024 au<br>01/01/2025 | (64)  | FORMAPACK              |                  | Non<br>éligible |  |