



**CCI CHARENTE
FORMATION**

COMPRENDRE ET AGIR SUR SON STRESS ET SES EMOTIONS

2 jours (14 heures)

L'Isle-d'Espagnac

26 & 27 janvier 2026

**21 & 22 septembre
2026**

**Prix net participant :
900€**

DÉLAIS D'ACCÈS :

Jusqu'à 3 jours avant en fonction du nombre de participants

MODALITÉS D'ACCÈS :

Sur entretien préalable (possibilité d'un questionnaire écrit d'évaluation) et validation du besoin avec un conseiller pour une inscription via le CPF ou bulletin d'inscription pour une entreprise.

PUBLIC VISÉ

Toute personne confrontée à des tensions relationnelles : managers, chefs d'équipe, RH, collaborateurs, commerciaux, agents de contact...

PRÉREQUIS

aucun

MÉTHODES MOBILISÉES

Auto positionnements, diagnostics et préconisations
Projection et mise en situation
Alternance d'apports théoriques et pratiques
Réalisations personnelles

INFORMATIONS

Restaurant et hébergement
paient sur place (CB, chèque, espèces)

NOS INDICATEURS :

indicateurs-FC-
qualiopi-123-2024-
avec-2023.pdf(ccicharente-
formation.fr)

**RÈGLEMENT
INTÉRIEUR**

**NOS
INDICATEURS**



OBJECTIFS

OBJECTIFS ET APTITUDES

- Connaître les principes de base de déclenchement du stress et de sa gestion
- Améliorer sa stratégie de gestion du stress
- Appliquer des techniques et des réflexes au quotidien pour faire face aux tensions professionnelles
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress

PROGRAMME ET COMPÉTENCES

ORIGINE ET SYNDROME DU STRESS

- Mécanismes et utilité
- Conséquences et manifestations
- Lien entre stress et émotions

IDENTIFIER ET MESURER SES FACTEURS DE STRESS

- Repérer ses agents stresseurs
- Evaluer son niveau de stress
- Identifier ses zones personnelles de confort, de risque face au stress

COMMENT PASSER D'UN STRESS NÉGATIF A UN STRESS POSITIF : LES DIFFÉRENTES STRATÉGIES DE GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

- Les stratégies physiologiques (alimentation, sommeil, sport, activités de loisirs et détente)
- Les stratégies psychologiques (mieux évaluer une situation, apprendre à relativiser, transformer l'échec en expérience, la pensée positive, savoir dire NON)
- Les stratégies organisationnelles (s'organiser, hiérarchiser ses priorités, mieux gérer son temps)

OPTIMISER SA GESTION DU STRESS

- Elaborer son plan d'action personnalisé
- Exercices pratiques de gestion du stress

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Contrôle des acquis par le formateur en fin de session

SITE DE FORMATION HANDI-ACCUEILLANT



CONTACTEZ NOTRE EQUIPE

05 45 90 13 13

formation-continue@ccicharente-formation.fr