

CCI CHARENTE FORMATION

COMPRENDRE ET AGIR SUR SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

2 jours (14 heures)
L'Isle-d'Espagnac
2 & 3 avril 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 paiement 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, SYNDROME ET CONSÉQUENCES 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

- Pratiquer des techniques de gestion du stress (STOP ET OSE, Cohérence cardiaque)
- Elaborer son plan d'action personnalisé

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Contrôle des acquis par le formateur en fin de session

SITE DE FORMATION HANDI-ACCUEILLANT

2025

CONTACTEZ NOTRE EQUIPE
05 45 90 13 13
formation-continue@ccicharente-formation.fr

Date mise à jour : 18/05/2026