

Gérer son stress pour retrouver le calme

Référence : FCOCOM0034

Thématique : Me former au développement personnel

Formation éligible

Pass CMA

Liberté

FORMATION CONTINUE

Nouvelle formation 2025

«
Comprendre le fonctionnement du stress et les symptômes pour mieux le gérer au quotidien
»

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Utiliser le stress de façon constructive
- Anticiper et prévenir le stress

Contenu

- Le syndrome général d'adaptation
- Les phases du stress
- Identifier les stressseurs
- Apprendre à se détendre
- Mettre en œuvre sa stratégie de réussite

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

Méthodes mobilisées

- Alternance de théorie, de jeux, d'exercices et animation en classe inversée
- Partage d'expériences
- Pédagogie active

Modalités d'évaluation

- Evaluation des acquis de la formation par le formateur

Durée

- 1 jour
en présentiel
(7 heures)

Modalités et délais d'accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

- 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

(Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat)

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - [Nous contacter](#)



Accessibilité

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z



Se préinscrire

Nous contacter



Date de mise à jour : 3 mars 2025

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

Prochaines sessions:

- CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information complémentaire sur les sessions en cours ou à venir, nous contacter. - Pas de date limite d'inscription

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact
- DEMANDEUR D'EMPLOI - contact
- SALARIE(E) - contact
- PROFESSIONNEL DES MÉTIERS D'ART INSCRIT OU NON AU RM - contact