

# Gérer son stress



Certification décernée à

**fabrice.amegadjen@gmail.com**

Cette certification numérique est délivrée dans le cadre d'un parcours personnalisé d'accompagnement avec la validation d'un professionnel du métier. Elle atteste que le bénéficiaire détient les compétences requises pour être reconnu comme gérant son stress en situation professionnelle, conformément aux critères définis dans le référentiel des savoir-être professionnels de France Travail.

**Publié le : 2025-06-19**

**Expire : -**

## Organisme



**ManpowerGroup Talent Solutions France**  
open-badges@manpowergroup.fr  
<https://talentsolutions.manpowergroup.fr/>

## Critère(s)

**"Gérer son stress" correspond à la capacité à garder le contrôle de soi pour agir efficacement face à des situations irritantes, imprévues, stressantes.** "Gérer son stress" est l'un des 16 savoir-être professionnels référencés par France Travail.

Les savoir-être professionnels sont l'ensemble des manières d'agir et d'interagir dans un contexte professionnel. Ils ne sont pas subjectifs et ils peuvent être illustrés ou démontrés par un exemple concret de situation professionnelle.

Dans le cadre de son accompagnement, le bénéficiaire a réalisé des projets et activités impliquant la démonstration de ces savoir-être. Cette expérience lui a permis d'acquérir et de faire la preuve d'attitudes ou de comportements décrits ci-dessous :

- **Le bénéficiaire fait face aux difficultés**, contrariétés, changements ou obstacles rencontrés en gardant son calme.
- **Le bénéficiaire tient compte de ses émotions dans une situation vécue comme difficile**, il reste maître de ses capacités pour se maintenir en action.
- **Le bénéficiaire prend du recul** et privilégie le côté positif de la situation.

Le participant se voit décerner cette certification lorsqu'il démontre les comportements et attitudes cités ci-dessus et observés par le professionnel du métier qui l'accompagne.

## Validation

Ce fichier PDF est un Open Badge. La validité de cette certification peut être vérifiée auprès d'un service de validation :

<https://openbadgefactory.com/validator>



---

[Show online](#)

