



Assistants : gérer le stress

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
ASA34

 CATÉGORIE
**Développement
Personnel des
Assistants**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Gérer efficacement son stress dans la durée
- ✓ Appliquer méthodes réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
- ✓ Appliquer sa propre stratégie de gestion du stress
- ✓ Mieux gérer ses émotions en situations de stress
- ✓ Faire appel à ses ressources individuelles
- ✓ Récupérer rapidement

POUR QUI ?

- ✓ Assistant(e)s



Programme détaillé

1/ Comprendre le fonctionnement du stress au travail

- Identifier les sources et le niveau de stress en entreprise
- Les causes internes : situation physique et physiologique
- Les causes externes : son environnement
- Les différentes phases du stress : le syndrome d'adaptation
- Différencier le bon et le mauvais stress

2/ Evaluer les niveaux et facteurs de stress

- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

3/ Se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- Relaxation pour être détendu
- Maîtrise des émotions pour garder son calme
- Signes de reconnaissance pour se ressourcer

4/ Sortir de la passivité et agir positivement

- Dire non lorsque c'est nécessaire
- Les positions de perception pour prendre de la distance

5/ Renforcer la confiance en soi

- Les permissions pour dépasser ses limites
- Le recadrage pour renforcer l'image positive de soi









6/ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress"

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 11 au 12 Juin 2026	 Casablanca - Maroc
 11 au 12 Août 2026	 Casablanca - Maroc
 08 au 09 Oct. 2026	 Casablanca - Maroc
 08 au 09 Déc. 2026	 Casablanca - Maroc

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210
 **Email** : contact@maroc-performance.com
 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

 Scannez pour accéder
à la fiche en ligne

Maroc Performance