



Mobiliser ses Energies pour être Serein et Efficace

Lien :

<https://maroc-performance.com/formation/mobiliser-ses-energies-pour-etre-serein-et-efficace>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP87

 CATÉGORIE
Gestion des Emotions

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Pratiquer les fondements d'une hygiène et d'un art de vivre
- ✓ Appliquer son programme d'actions personnel pour gérer les activités quotidiennes
- ✓ Réaliser un ensemble d'exercices corporels
- ✓ Déployer une discipline journalière adaptée à soi et à son contexte de travail

POUR QUI ?

- ✓ Cadre
- ✓ Manager
- ✓ Chef de projet
- ✓ Assistante
- ✓ Technicien
- ✓ Tout collaborateur qui a besoin de rester serein pour mieux remplir ses missions

Maroc Performance



Maroc Performance

1 / Utiliser les liens corps, pensées, émotions

- S'exercer à des modes de fonctionnement qui tiennent compte de ces liens
- Identifier les impacts de la posture corporelle sur ses états physique et émotionnel
- Établir une posture juste et apprendre à la préserver

2 / Élargir ses possibilités

- Repérer ses modes de fonctionnement qui limitent l'accès à une meilleure hygiène de vie
- Identifier ses besoins physiologiques
- Faciliter les ajustements comportementaux nécessaires à la satisfaction de ses besoins
- Définir ses objectifs et ses moyens en tenant compte de ses contraintes

3 / Savoir accéder à ses propres ressources

- Être plus présent à soi et aux autres
- Expérimenter et comprendre les mécanismes de la sensorialité
- Élargir ses registres sensoriels
- Identifier les conditionnements qui freinent les liens avec soi, s'en libérer, créer de nouvelles possibilités

4 / Déterminer son programme journalier

- S'entraîner aux outils de "l'intelligence du corps, intelligence du souffle®"
- Assouplir le corps, relâcher les tensions articulaires et musculaires
- Comprendre les mécanismes de la respiration, ouvrir les parcours du souffle
- S'approprier la série d'exercices la plus adaptée à sa condition physique et à ses contraintes

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

 10 au 11 Déc. 2026

 Distanciel

 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>

Document généré le 22/10/2026 — Réf : DP87
Maroc Performance — Tous droits réservés