

Gérer son Stress Efficacement et Durablement

Lien : https://maroc-performance.com/formation/gerer-son-stress-efficacement-et-durablement

DURÉE
3 jours (21h)

RÉFÉRENCE
DP97

CATÉGORIE
Réseaux Sociaux et Communication Digitale

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

Maroc Performance

👥 POUR QUI ?

- ✔ Responsable d'encadrement intermédiaire
- ✔ Agent de maîtrise
- ✔ Technicien
- ✔ Assistante
- ✔ Secrétaire qui a besoin de gagner en efficacité dans les situations de tension

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Évaluer les niveaux et facteurs de stress

- Connaître ses sources de stress, ses propres facteurs aggravants du stress
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

2 / Savoir se détendre

- Pratiquer les techniques de relaxation pour être détendu
- Bien gérer ses émotions pour garder son calme
- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer

3 / Sortir de la passivité et agir positivement

- Oser dire non lorsque c'est nécessaire
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance

4 / Développer la confiance en soi

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

5 / Bâtir sa stratégie de gestion du stress

- Bâtir son plan d’actions pour l’avenir
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress"

Maroc Performance

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

17 au 19 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
14 au 16 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
09 au 11 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
11 au 13 Août 2027	Présentiel - Casablanca
13 au 15 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance — Tous droits réservés