



Les Éléments Physiologiques du Stress

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/les-elements-physiologiques-du-stress>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP90

 CATÉGORIE
Gestion du Stress

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Maîtriser les liens entre le stress et nos réactions corporelles
- ✓ Etablir des méthodes pour améliorer notre résistance aux pressions

POUR QUI ?

- ✓ Tout collaborateur



Maroc Performance

1 / Notre corps, notre meilleur allié

- Etre attentif aux signaux d'alarme
- Le sens des maladies psycho-somatiques

2 / Assurer un équilibre physiologique

- Revoir son hygiène de vie
- Intégrer les principes de diététique
- Choisir une activité physique adaptée
- Comprendre les mécanismes du sommeil et de la relaxation
- Optimiser l'utilisation de son temps

3 / Assurer un équilibre émotionnel

- Reconnaître ses émotions
- Accepter et exprimer ses émotions
- Réajustement des émotions

4 / Transformer le stress destructeur en stress protecteur

- S'adapter aux contraintes de la vie moderne
- S'initier à l'art de vivre détendu

5 / Mettre en place un plan de protection

- Se donner des objectifs réalistes à court terme
- Anticiper et se fixer des axes d'évolution à moyen terme

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 Nov. 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 24/10/2026 — Réf : DP90
Maroc Performance — Tous droits réservés