

Agir face à la Pression et Sans stress

Lien : https://maroc-performance.com/formation/agir-face-a-la-pression-et-sans-stress

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP91

CATÉGORIE
Gestion du Stress

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Agir sans stress face à la pression
- Faire face au stress pour baisser rapidement la pression
- Etablir une méthodologie et des outils pour anticiper au quotidien

POUR QUI ?

- Toute personne désirant travailler de façon plus sereine dans un contexte de surcharge d'activité et de pression des urgences

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Repérer les sources de contraintes

- Faire le point sur ses réflexes personnels face à la pression
- Analyser les causes de pressions professionnelles
- Reprendre le contrôle en cas de turbulence, physiquement et mentalement
- Garder le cap sur la valeur ajoutée de sa mission
- Gérer le volume d'activité et l'urgence des délais et pour faire des choix de priorités justes

2 / Pratiquer les outils pour alléger la pression

- Désengorgement de l’agenda
- La chronobiologie
- La méthode LIMITER
- Focaliser sur un seul objectif
- Gérer les imprévus

3 / Gérer son stress face à la pression au quotidien

- Bousculer ses croyances pour reprendre le pouvoir
- Identifier les signaux et les phases de stress pour réagir à temps
- Renforcer sa résistance à la pression
- Utiliser des techniques pour retrouver rapidement sa clairvoyance :
- Mieux gérer son stress avec la crise de calme
- Lâcher-prise grâce à la visualisation

Maroc Performance

4 / Pratiquer la communication pour renforcer son efficacité et limiter les sources de pression

- Proposer un nouveau fonctionnement à un collègue
- Dire “non” quand c’est nécessaire et sans culpabiliser
- Réviser les priorités en accord avec son manager
- Etre encore plus performant sans effort

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

22 au 23 Déc. 2026	Distanciel
12 au 13 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
11 au 12 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
11 au 12 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
08 au 09 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance

Réservation & Renseignements

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

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance