



Les Réflexes pour Diminuer la Pression

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/les-reflexes-pour-diminuer-la-pression>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP93

 CATÉGORIE
Gestion du Stress

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Appliquer méthodes et réflexes pour faire face aux tensions professionnelles
- ✓ Mobiliser ses ressources individuelles
- ✓ Récupérer rapidement

POUR QUI ?

- ✓ Cadre
- ✓ Manager
- ✓ Chef de projet
- ✓ Agent de maîtrise
- ✓ Technicien
- ✓ Assistante
- ✓ Tout collaborateur exposés aux tensions professionnelles



Programme détaillé

1 / Préparation

- Prendre conscience de son profil personnel
- Identifier ses sources de tension
- Bâtir son plan d'entraînement selon son profil

2 / Concentration

- Mobiliser son attention
- Prendre la bonne posture corporelle
- Utiliser des points d'appuis dans l'environnement

3 / Respiration

- Respirer pour se concentrer
- Respirer pour se dynamiser
- Respirer pour se relâcher

4 / Récupération

- Les bonnes techniques pour se détendre
- Se ressourcer en milieu professionnel
- Améliorer sa qualité de récupération

5 / Capitalisation

- Évaluer l'efficacité de ses réflexes
- Apporter les ajustements nécessaires
- Améliorer son plan d'entraînement
- Informations clés

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

 01 au 02 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>