



Comprendre le Stress au Quotidien

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP95

 CATÉGORIE
Gestion du Stress

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Comprendre et de réguler ses états de stress personnels
- ✓ Identifier ses propres facteurs de stress
- ✓ Adapter des méthodes et réflexes durables pour gagner en efficacité et sérénité

POUR QUI ?

- ✓ Toutes personnes souhaitant mieux maîtriser les situations de stress pour s'en protéger



Programme détaillé

1 / Surmonter ses sources de stress

- Définition, réaction et symptômes du stress
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel
- Comprendre les réactions face au stress
- Agir plutôt que réagir
- Pratiquer des techniques éprouvées
- Développer la confiance en soi

2 / Organiser sa vie professionnelle avec sérénité

- Gérer son temps efficacement
- Gérer ses priorités
- Refuser d'être parfait

3 / Gérer ses émotions et en faire des alliées

- Identifier ses émotions
- Les exprimer
- Les maîtriser

4 / Créer un climat de confiance avec son environnement

- Communiquer
- Fonctionner sur des bases saines

5 / Prendre du recul face aux événements

- Apprendre à dédramatiser
- Apprendre à recadrer

6 / Savoir se relaxer

- Connaître les techniques de respiration et de relaxation
- Les mettre en pratique quotidiennement









7 / Augmenter son efficacité en milieu professionnel

- Conseils personnalisés
- Plan d'actions pour l'avenir

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

 18 au 19 Juin 2026	 Présentiel - Casablanca
 18 au 19 Août 2026	 Présentiel - Casablanca
 15 au 16 Oct. 2026	 Distanciel
 15 au 16 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>



Scannez pour accéder
à la fiche en ligne

Document généré le 18/06/2026 — Réf : DP95

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance