



# Gérer son Stress Efficacement

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/gerer-son-stress-efficacement>

 DURÉE  
**2 jours (14h)**

 RÉFÉRENCE  
**DP96**

 CATÉGORIE  
**Gestion du Stress**

## 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

## POUR QUI ?

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



## 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"

## 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

 12 au 13 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](mailto:contact@maroc-performance.com)

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>