



Gestion du Stress et des Conflits

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/gestion-du-stress-et-des-conflits>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP101

 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
- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
- ✓ Développer sa propre stratégie de gestion du stress
- ✓ Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situations stressantes
- ✓ Mobiliser ses ressources individuelles
- ✓ Récupérer rapidement

POUR QUI ?

- ✓ Cadres et Responsables d'Équipe
- ✓ Managers opérationnels et stratégiques
- ✓ Encadrants de proximité, Superviseurs, Responsables de Pilotage
- ✓ Membres d'équipes à potentiel

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité

2 / Sortir de la passivité et agir positivement

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance
- Les "transactions positives" pour éviter le conflit

3 / Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour se développer
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi
- Les "valeurs" pour être cohérent
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress"

4 / Différencier problème, tension, crise et conflit

- Qu'est-ce qu'un conflit ?
- Faut-il toujours éviter les conflits ?
- Comment et pourquoi ?
- Connaître les principales causes et éléments déclencheurs des conflits

- Comprendre la dynamique conflictuelle : du biais perceptuel à la rupture

5 / Adopter des comportements efficaces pour sortir des conflits

- Comprendre les stratégies des acteurs, la notion de contrainte et de pouvoir
- Identifier et utiliser sa marge de manœuvre
- Appréhender et utiliser la boussole du langage pour intervenir efficacement
- S'ouvrir pour rétablir la confiance
- Comprendre les jeux psychologiques pour les éviter et ne pas les reproduire

6 / Sortir des conflits par la régulation, la médiation ou l'arbitrage

- Mettre en place une médiation : conditions de succès et protocole
- Réguler et traiter les transgressions
- Utiliser l'arbitrage au bon moment
- Mettre en place de nouvelles règles du jeu
- Décider en groupe sans générer de conflit

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

 08 au 09 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>

Document généré le 25/10/2026 — Réf : DP101
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance