

Assistants : gérer le stress

Lien : https://maroc-performance.com/formation/assistants-gerer-le-stress

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
ASA34

CATÉGORIE
Développement Personnel des Assistants

Maroc Performance

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
- Récupérer rapidement

POUR QUI ?

- Assistant(e)s



Programme détaillé

1 / Comprendre le fonctionnement du stress au travail

- Identifier les sources et le niveau de stress en entreprise
- Les causes internes : situation physique et physiologique
- Les causes externes : son environnement
- Les différentes phases du stress : le syndrome d'adaptation
- Différencier le bon et le mauvais stress

2 / Evaluer les niveaux et facteurs de stress

- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

3 / Se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- Relaxation pour être détendu
- Maîtrise des émotions pour garder son calme
- Signes de reconnaissance pour se ressourcer

4 / Sortir de la passivité et agir positivement

- Dire non lorsque c'est nécessaire
- Les positions de perception pour prendre de la distance

Maroc Performance

5 / Renforcer la confiance en soi

- Les permissions pour dépasser ses limites
- Le recadrage pour renforcer l'image positive de soi

6 / Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie
- 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

08 au 09 Déc. 2026	Distanciel
25 au 26 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
27 au 28 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
24 au 25 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
26 au 27 Août 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

Document généré le 18/11/2026 — Réf : ASA34
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance