

Etre Positif au Travail

Lien : https://maroc-performance.com/formation/etre-positif-au-travail

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP15

CATÉGORIE
Développement de votre Potentiel

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Obtenir la coopération des adeptes du « non » et de la critique facile
- Faire de son optimisme un levier de coopération
- Prendre son travail du bon côté et gagner en joie de vivre

POUR QUI ?

- Tout professionnel



Programme détaillé

1 / Evaluer son ressenti au travail avec lucidité

- Déterminer ce qui est plaisant / nuit à son plaisir au travail
- Ne pas se laisser atteindre par le pessimisme, la morosité...
- Prendre conscience de ses propres sentiments négatifs
- Prendre du recul et se ressourcer
- Comprendre les ressorts de sa motivation et ce qui l'alimente
- Extérioriser pour se libérer du négatif

2 / Cultiver son optimisme au quotidien pour gagner en confiance...

- Etre en cohérence avec ses valeurs
- Se renouveler, se stimuler, se projeter en se fixant des objectifs personnels et concrets
- Agir par aspiration... sans attendre l'approbation des autres !
- Pratiquer la pensée positive
- Développer son humour et l'utiliser à bon escient
- Astuces pour se sentir mieux au travail

3 / Faire face aux problèmes avec un regard constructif

- Elargir sa vision des choses
- S'appuyer sur les contraintes
- Choisir d'agir ou assumer de subir
- Lâcher prise pour gérer les imprévus avec souplesse
- Tirer des enseignements positifs de ses échecs et erreurs

Maroc Performance

- Rebondir après une critique justifiée

4 / Etablir des relations constructives avec les personnes peu volontaires ou négatives

- Distinguer mauvaise humeur, apathie, résistance passive, pessimisme, négativisme...
- Comprendre les causes d'une attitude négative grâce à l'écoute et l'empathie
- Accepter les différences de l'autre et repérer ses qualités
- Trouver le ton et les mots qui ménageront son interlocuteur
- Formuler un désaccord souple ou une critique constructive

5 / Répandre un enthousiasme fédérateur

- Se poser en porte-parole d'une meilleure communication
- Exercer une influence stimulante
- Aider les autres à se donner des objectifs constructifs et motivants
- Cultiver la convivialité et l'esprit d'équipe
- Coordonner les énergies pour concrétiser ses projets avec succès
- Dire « merci » et reconnaître la réussite des autres

6 / Etre positif... tout en gardant sa crédibilité

- Accepter d'avoir « des hauts et des bas » : éviter le « tout va bien »
- Ne pas systématiquement chercher à « remonter le moral des troupes »
- Doser son optimisme et son énergie au quotidien
- Rester sérieux tout en ne se prenant pas au sérieux

Maroc Performance

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
19 au 20 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 19 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 19 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 16 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance — Tous droits réservés