

Anticiper pour Agir face à la Pression du Quotidien

Lien :
https://maroc-performance.com/formation/anticiper-pour-agir-face-a-la-pression-du-quotidien

DURÉE	RÉFÉRENCE	CATÉGORIE
2 jours (14h)	**DP80**	**Gestion du Temps**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Apprendre à faire face à la pression, à canaliser son stress
- Adopter une Communication Non Violente qui apaise les tensions interpersonnelles

POUR QUI ?

- Tout collaborateur

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Autodiagnostic de ses pressions au quotidien

- Repérer ses sources de stress et de pression au travail : personnelles ? structurelles ? fréquence?
- Prendre conscience de leur impact au plan physique, émotionnel et mental
- Identifier les moyens déjà mis en oeuvre pour gérer les situations de pression

2 / Prendre du recul face à la pression du quotidien

- Reprendre le contrôle en cas de turbulence, physiquement et mentalement
- Garder le cap sur la valeur ajoutée de sa mission
- Gérer le volume d'activité et l'urgence

3 / Pratiquer les outils pour alléger la pression

- Désengorgement de l’agenda
- Chronobiologie
- Les règles de zen-performance
- La méthode LIMITER
- Focalisation sur un seul objectif
- Gestion des imprévus

4 / Réguler son stress face à la pression au quotidien

- Bousculer ses croyances pour reprendre le pouvoir
- Reconnaître les signaux et les phases de stress pour réagir à temps

Maroc Performance

- Renforcer sa résistance à la pression
- Rester clairvoyant en situation de pression : crise de calme, lâcher-prise grâce à la visualisation

5 / Utiliser la communication non violente de facon à réduire les sources de pression

- Savoir recadrer un collègue « envahissant » de façon assertive
- Bannir les non-dits
- Savoir dire non quand c’est nécessaire
- Réviser les priorités
- Développer son sentiment d’efficacité personnelle

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

11 au 12 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
13 au 14 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
10 au 11 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
10 au 11 Août 2027	Présentiel - Casablanca
07 au 08 Oct. 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

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance