

Les Eléments Physiologiques du Stress

Lien : https://maroc-performance.com/formation/les-elements-physiologiques-du-stress

DURÉE	RÉFÉRENCE	CATÉGORIE
2 jours (14h)	**DP90**	**Gestion du Stress**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Maitriser les liens entre le stress et nos réactions corporelles
- Etablir des méthodes pour améliorer notre résistance aux pressions

POUR QUI ?

- Tout collaborateur

Maroc Performance



Maroc Performance

Programme détaillé

1 / Notre corps, notre meilleur allié

- Etre attentif aux signaux d’alarme
- Le sens des maladies psycho-somatiques

2 / Assurer un équilibre physiologique

- Revoir son hygiène de vie
- Intégrer les principes de diététique
- Choisir une activité physique adaptée
- Comprendre les mécanismes du sommeil et de la relaxation
- Optimiser l’utilisation de son temps

3 / Assurer un équilibre émotionnel

- Reconnaître ses émotions
- Accepter et exprimer ses émotions
- Réajustement des émotions

4 / Transformer le stress destructeur en stress protecteur

- S'adapter aux contraintes de la vie moderne
- S'initier à l'art de vivre détendu

5 / Mettre en place un plan de protection

- Se donner des objectifs réalistes à court terme
- Anticiper et se fixer des axes d’évolution à moyen terme

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

23 au 24 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
22 au 23 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
22 au 23 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
24 au 25 Août 2027	Présentiel - Casablanca
21 au 22 Oct. 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

Maroc Performance