

# Comprendre le Stress au Quotidien

*Lien : https://maroc-performance.com/formation/comprendre-le-stress-au-quotidien*

| DURÉE | RÉFÉRENCE | CATÉGORIE |
| --- | --- | --- |
| **2 jours (14h)** | **DP95** | **Gestion du Stress** |

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Comprendre et de réguler ses états de stress personnels
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Adapter des méthodes et réflexes durables pour gagner en efficacité et sérénité

## POUR QUI ?

- Toutes personnes souhaitant mieux maîtriser les situations de stress pour s'en protéger

Maroc Performance



## Programme détaillé

### 1 / Surmonter ses sources de stress

- Définition, réaction et symptômes du stress
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel
- Comprendre les réactions face au stress
- Agir plutôt que réagir
- Pratiquer des techniques éprouvées
- Développer la confiance en soi

### 2 / Organiser sa vie professionnelle avec sérénité

- Gérer son temps efficacement
- Gérer ses priorités
- Refuser d'être parfait

### 3 / Gérer ses émotions et en faire des alliées

- Identifier ses émotions
- Les exprimer
- Les maîtriser

### 4 / Créer un climat de confiance avec son environnement

- Communiquer
- Fonctionner sur des bases saines

Maroc Performance

### 5 / Prendre du recul face aux événements

- Apprendre à dédramatiser
- Apprendre à recadrer

### 6 / Savoir se relaxer

- Connaitre les techniques de respiration et de relaxation
- Les mettre en pratique quotidiennement

### 7 / Augmenter son efficacité en milieu professionnel

- Conseils personnalisés
- Plan d'actions pour l'avenir

## 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

Maroc Performance

## Prochaines dates programmées

| | |
|---|---|
| 15 au 16 Déc. 2026 | Distanciel |
| 14 au 15 Jan. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 16 au 17 Mars 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 13 au 14 Mai 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 13 au 14 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

Maroc Performance