

Gestion du Stress et des Conflits

Lien : https://maroc-performance.com/formation/gestion-du-stress-et-des-conflits

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP101

CATÉGORIE
Gestion du Stress

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Gérer efficacement son stress dans la durée
- Comprendre les mécanismes du stress
- Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
- Développer sa propre stratégie de gestion du stress
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situations stressantes
- Mobiliser ses ressources individuelles
- Récupérer rapidement

👥 POUR QUI ?

- ✔ Cadres et Responsables d'Équipe
- ✔ Managers opérationnels et stratégiques
- ✔ Encadrants de proximité, Superviseurs, Responsables de Pilotage
- ✔ Membres d'équipes à potentiel

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité

2 / Sortir de la passivité et agir positivement

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance
- Les "transactions positives" pour éviter le conflit

3 / Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour se développer
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi
- Les "valeurs" pour être cohérent
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress

4 / Différencier problème, tension, crise et conflit

- Qu'est-ce qu'un conflit ?
- Faut-il toujours éviter les conflits ?
- Comment et pourquoi ?
- Connaître les principales causes et éléments déclencheurs des conflits

Maroc Performance

- Comprendre la dynamique conflictuelle : du biais perceptuel à la rupture

5 / Adopter des comportements efficaces pour sortir des conflits

- Comprendre les stratégies des acteurs, la notion de contrainte et de pouvoir
- Identifier et utiliser sa marge de manœuvre
- Appréhender et utiliser la boussole du langage pour intervenir efficacement
- S’ouvrir pour rétablir la confiance
- Comprendre les jeux psychologiques pour les éviter et ne pas les reproduire

6 / Sortir des conflits par la régulation, la médiation ou l'arbitrage

- Mettre en place une médiation : conditions de succès et protocole
- Réguler et traiter les transgressions
- Utiliser l’arbitrage au bon moment
- Mettre en place de nouvelles règles du jeu
- Décider en groupe sans générer de conflit

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

08 au 09 Déc. 2026	Distanciel
07 au 08 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
09 au 10 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 07 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 07 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