



Intelligence émotionnelle et régulation du stress pour managers en environnement haute pression

Lien :

<https://innov-maroc.com/formation/intelligence-emotionnelle-et-regulation-du-stress-pour-managers-en-environnement-haute-pression>

 DURÉE
4 jours (28h)

 RÉFÉRENCE
DP267

 CATÉGORIE
Gestion du Stress

🎯 OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Comprendre les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle appliquée au management
- ✓ Identifier ses principaux déclencheurs émotionnels et facteurs de stress professionnel
- ✓ Reconnaître les signaux individuels et collectifs liés à la surcharge émotionnelle
- ✓ Développer sa conscience émotionnelle et sa capacité d'autorégulation
- ✓ Maîtriser des techniques concrètes de régulation du stress en situation professionnelle
- ✓ Prendre du recul avant de réagir dans les situations de forte pression
- ✓ Améliorer sa capacité à prendre des décisions dans des contextes complexes et tendus
- ✓ Développer une communication managériale plus claire, assertive et constructive
- ✓ Renforcer l'écoute active et l'empathie envers les collaborateurs
- ✓ Prévenir et gérer les conflits dans les environnements professionnels sous tension
- ✓ Développer un leadership émotionnel adapté aux situations de crise et d'incertitude
- ✓ Maintenir la cohésion et l'engagement d'une équipe en période de forte pression
- ✓ Identifier les pratiques managériales susceptibles d'amplifier ou de réduire le stress collectif
- ✓ Développer des stratégies individuelles de récupération et de résilience professionnelle
- ✓ Construire un plan d'action personnel pour améliorer durablement sa régulation émotionnelle
- ✓ Contribuer à un environnement de travail favorisant la performance, la coopération et la prévention des risques psychosociaux

POUR QUI ?

- ✓ Directeurs et cadres dirigeants
- ✓ Managers et responsables d'équipes
- ✓ Directeurs et responsables des ressources humaines
- ✓ Responsables de départements et managers opérationnels
- ✓ Chefs de projet et responsables de projets complexes
- ✓ Managers évoluant dans des environnements à forte pression ou à forts enjeux
- ✓ Responsables commerciaux et managers confrontés à des objectifs exigeants
- ✓ Managers des secteurs industriels, financiers, technologiques et de services
- ✓ Responsables QHSE et managers chargés de situations opérationnelles critiques
- ✓ Responsables des opérations et de la performance
- ✓ Chefs d'équipe et superviseurs
- ✓ Responsables transformation et conduite du changement
- ✓ Professionnels amenés à gérer des situations de crise, d'urgence ou d'incertitude
- ✓ Managers souhaitant renforcer leur leadership, leur résilience et leurs compétences relationnelles



Programme détaillé

1 / Comprendre les mécanismes de l'intelligence émotionnelle

- Identifier les composantes de l'intelligence émotionnelle et leur rôle dans le management
- Développer la conscience de ses émotions, réactions et comportements
- Comprendre l'influence des émotions sur les décisions, les relations et la performance

2 / Diagnostiquer et prévenir les mécanismes du stress professionnel

- Identifier les principales sources de stress dans les environnements professionnels à forte pression
- Reconnaître les signaux cognitifs, émotionnels, comportementaux et physiologiques du stress
- Différencier stress ponctuel, stress chronique, surcharge et situations de tension managériale

3 / Développer l'autorégulation émotionnelle du manager

- Identifier les déclencheurs émotionnels et les mécanismes de réaction automatique
- Maîtriser des techniques de prise de recul et de régulation dans les situations difficiles
- Transformer les réactions émotionnelles en réponses professionnelles adaptées

4 / Maîtriser les techniques de régulation du stress

- Utiliser des techniques de respiration, recentrage et relaxation adaptées au contexte professionnel
- Gérer la pression lors des réunions, négociations, conflits et situations d'urgence
- Construire des routines individuelles favorisant la récupération et la stabilité émotionnelle

5 / Développer l'empathie et l'intelligence relationnelle

- Identifier les émotions et besoins des collaborateurs à travers les comportements et les interactions
- Adapter sa posture managériale aux différents profils émotionnels et situations professionnelles
- Développer une écoute active permettant de prévenir les tensions et renforcer la confiance

6 / Gérer les conflits et les situations managériales sous pression

- Identifier les mécanismes émotionnels à l'origine des conflits interpersonnels
- Désamorcer les tensions et conduire des échanges difficiles avec assertivité
- Maintenir une communication constructive dans les situations de désaccord ou de crise

7 / Renforcer le leadership émotionnel en environnement haute pression

- Développer une posture de leadership stable, claire et rassurante
- Réguler la dynamique émotionnelle d'une équipe confrontée à la pression ou à l'incertitude
- Maintenir l'engagement, la coopération et la qualité de décision dans les périodes difficiles

8 / Construire une stratégie durable de résilience managériale

- Élaborer un plan personnel de gestion du stress et de développement de l'intelligence émotionnelle
- Mettre en place des pratiques favorisant l'équilibre entre exigence, performance et récupération
- Déployer une culture managériale favorisant la prévention des tensions et la qualité de vie au travail

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

 27 au 30 Oct. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@innov-maroc.com

 **Web** : <https://www.innov-maroc.com>

Document généré le 24/10/2026 — Réf : DP267
INNOV MAROC — Tous droits réservés