



Gérer son Stress Efficacement et Durablement

Lien : <https://innov-maroc.com/formation/gerer-son-stress-efficacement-et-durablement>

 DURÉE
3 jours (21h)

 RÉFÉRENCE
DP97

 CATÉGORIE
**Réseaux Sociaux et
Communication
Digitale**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Gérer efficacement son stress dans la durée
- ✓ Appliquer méthodes réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
- ✓ Appliquer sa propre stratégie de gestion du stress
- ✓ Mieux gérer ses émotions en situations de stress
- ✓ Faire appel à ses ressources individuelles

POUR QUI ?

- ✓ Responsable d'encadrement intermédiaire
- ✓ Agent de maîtrise
- ✓ Technicien
- ✓ Assistante
- ✓ Secrétaire qui a besoin de gagner en efficacité dans les situations de tension

INNOV MAROC



INNOV MAROC

1 / Évaluer les niveaux et facteurs de stress

- Connaître ses sources de stress, ses propres facteurs aggravants du stress
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

2 / Savoir se détendre

- Pratiquer les techniques de relaxation pour être détendu
- Bien gérer ses émotions pour garder son calme
- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer

3 / Sortir de la passivité et agir positivement

- Oser dire non lorsque c'est nécessaire
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance

4 / Développer la confiance en soi

- Les "permissions" pour dépasser ses limites
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi

5 / Bâtir sa stratégie de gestion du stress

- Bâtir son plan d'actions pour l'avenir
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress"

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

 28 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 23/10/2026 — Réf : DP97
INNOV MAROC — Tous droits réservés