

# Canaliser le Stress pour Rester Performant

*Lien : https://innov-maroc.com/formation/canaliser-le-stress-pour-rester-performant*

DURÉE
**2 jours (14h)**

RÉFÉRENCE
**DP94**

CATÉGORIE
**Gestion du Stress**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Comprendre, évaluer, et gérer le stress, avec des techniques pratiques et des stratégies personnalisées pour maintenir une performance optimale

## POUR QUI ?

- Tout collaborateur souhaitant agir sur son stress dans une optique d'efficacité

INNOV MAROC



## Programme détaillé

### 1 / Introduction

- Comprendre les notions de base du stress
- Identifier les causes et les déclencheurs du stress
- Différencier le stress positif (eustress) et le stress négatif (distress)

### 2 / Les Effets et Méfaits du Stress

- Reconnaître les signes et symptômes du stress
- Comprendre les conséquences du stress non géré sur la santé physique et mentale
- Analyser les impacts du stress sur la performance au travail et dans la vie quotidienne

### 3 / Évaluation Personnelle du Stress

- Réaliser un diagnostic personnel du stress
- Utiliser des outils et techniques pour évaluer son propre niveau de stress
- Identifier les sources principales de stress dans sa vie

### 4 / Techniques de Régulation du Stress

- Découvrir et pratiquer diverses techniques de gestion du stress
- Intégrer des techniques de relaxation dans sa routine quotidienne
- Utiliser la respiration et la méditation pour calmer l'esprit

INNOV MAROC

### 5 / Stratégies Personnelles de Gestion du Stress

- Élaborer un plan personnel de gestion du stress
- Identifier les habitudes de vie à modifier pour réduire le stress
- Apprendre à prioriser et à gérer son temps efficacement

### 6 / Mise en Œuvre des Stratégies de Changement

- Implémenter des changements positifs dans sa vie
- Suivre et évaluer l'efficacité des stratégies de gestion du stress
- Adapter et ajuster les techniques en fonction des résultats obtenus

## 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

| | |
|---|---|
| 24 au 25 Nov. 2026 | Distanciel |
| 04 au 05 Fév. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 06 au 07 Avr. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 03 au 04 Juin 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 03 au 04 Août 2027 | Présentiel - Casablanca |

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

INNOV MAROC

## Réservation & Renseignements

**Téléphone :** +212 522 247 210
**Email :** contact@innov-maroc.com
**Web :** https//www.innov-maroc.com


INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC