

Comprendre le Stress au Quotidien

Lien : https://innov-maroc.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

INNOV MAROC



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

INNOV MAROC

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

INNOV MAROC

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@innov-maroc.com
Web : https//www.innov-maroc.com

INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC