

# Gestion du Stress et Efficacité Personnelle

*Lien : https://innov-maroc.com/formation/gestion-du-stress-et-efficacite-personnelle*

| DURÉE | RÉFÉRENCE | CATÉGORIE |
|---|---|---|
| **2 jours (14h)** | **DP98** | **Gestion du Stress** |

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Augmenter sa capacité d'adaptation et sa réactivité face aux enjeux et aux situations professionnelles stressantes

## POUR QUI ?

- Tout collaborateur

INNOV MAROC



## Programme détaillé

### 1 / Diagnostiquer sa position

- Bilan des actions mises en place depuis le niveau 1 : réussites, dépassements, difficultés
- Mise en lumière des facteurs de contreperformance
- Les Objectifs individuels de progression

### 2 / S'adapter

- Traiter avec efficacité une situation d’urgence, un challenge, etc
- Etre capable de transformer la pression en force d’action
- Réagir positivement et réguler son stress
- Faire face aux changements : gérer les situations nouvelles, les imprévus, les défis…
- Développer sa capacité d’adaptation face aux enjeux quotidiens
- Relativiser, dédramatiser, lâcher prise face à certains événements
- Conserver lucidité et confiance en soi dans l’action

### 3 / Evoluer

- Entraînement intensif à la gestion de situations professionnelles et personnelles
- S’affirmer lors d’entretiens, de réunions, de prises de parole…
- Rester à l’aise lors d’une demande, d’un refus, d’un compliment, d’une remontrance
- Réguler les tensions internes

INNOV MAROC

## 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

| | |
|---|---|
| 03 au 04 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@innov-maroc.com
**Web :** https//www.innov-maroc.com


INNOV MAROC — Tous droits réservés