



Agir face à la Pression et Sans stress

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/agir-face-a-la-pression-et-sans-stress>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP91

 CATÉGORIE
Gestion du Stress

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Agir sans stress face à la pression
- ✓ Faire face au stress pour baisser rapidement la pression
- ✓ Etablir une méthodologie et des outils pour anticiper au quotidien

POUR QUI ?

- ✓ Toute personne désirant travailler de façon plus sereine dans un contexte de surcharge d'activité et de pression des urgences



Programme détaillé

1 / Repérer les sources de contraintes

- Faire le point sur ses réflexes personnels face à la pression
- Analyser les causes de pressions professionnelles
- Reprendre le contrôle en cas de turbulence, physiquement et mentalement
- Garder le cap sur la valeur ajoutée de sa mission
- Gérer le volume d'activité et l'urgence des délais et pour faire des choix de priorités justes

2 / Pratiquer les outils pour alléger la pression

- Désengorgement de l'agenda
- La chronobiologie
- La méthode LIMITER
- Focaliser sur un seul objectif
- Gérer les imprévus

3 / Gérer son stress face à la pression au quotidien

- Bousculer ses croyances pour reprendre le pouvoir
- Identifier les signaux et les phases de stress pour réagir à temps
- Renforcer sa résistance à la pression
- Utiliser des techniques pour retrouver rapidement sa clairvoyance :
- Mieux gérer son stress avec la crise de calme
- Lâcher-prise grâce à la visualisation









4 / Pratiquer la communication pour renforcer son efficacité et limiter les sources de pression

- Proposer un nouveau fonctionnement à un collègue
- Dire "non" quand c'est nécessaire et sans culpabiliser
- Réviser les priorités en accord avec son manager
- Etre encore plus performant sans effort

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

 23 au 24 Juin 2026	 Présentiel - Casablanca
 25 au 26 Août 2026	 Présentiel - Casablanca
 22 au 23 Oct. 2026	 Distanciel
 22 au 23 Déc. 2026	 Distanciel

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

Réservation & Renseignements

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