

Anticiper pour Agir face à la Pression et au Stress

Lien : https://innov-maroc.com/formation/anticiper-pour-agir-face-a-la-pression-et-au-stress

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP92

CATÉGORIE
Gestion du Stress

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Identifier ses sources de pression pour agir au bon endroit
- Prendre du recul et de la distance face à la pression liée aux urgences et à la surcharge d'activité
- Gérer son stress pour faire redescendre rapidement la pression
- Acquérir une méthodologie et des outils pour anticiper au quotidien

POUR QUI ?

- Toute personne désirant anticiper afin d'agir de façon plus sereine

INNOV MAROC



Programme détaillé

1 / Faire le diagnostic de sa situation

- Identifier les sources de pression dans son contexte professionnel
- Cerner les difficultés et les conséquences sur son efficacité personnelle et professionnelle
- Identifier ses attitudes face à la pression : réflexes et pratiques personnelles
- Identifier ses marges de manœuvre

2 / Prendre du recul face à la pression du quotidien

- Garder le cap sur la valeur ajoutée de ses rôles et missions pour se centrer sur l'essentiel
- Se donner des critères d'arbitrage pour gérer le volume d'activité et l'urgence des délais
- Anticiper les moments de pression avec une planification qui intègre les données critiques
- Garder de la flexibilité pour faire des choix pertinents
- Négocier avec son entourage en tenant compte des contraintes de son environnement
- Prendre du recul face à aux imprévus :
- s'obliger à prendre le temps de la réflexion
- pratiquer la "vue hélicoptère" pour prendre de la distance
- anticiper les imprévus

3 / Gérer son stress face à une pression élevée

- Comprendre le fonctionnement du stress dans un contexte de pression récurrente
- Reprendre physiquement le contrôle en cas de turbulence
- Utiliser des techniques pour retrouver rapidement sa clairvoyance :

INNOV MAROC

- relativiser les enjeux
- se donner des permissions
- rechercher des émotions positives

4 / Se doter d'outils pour anticiper

- Entrer dans une démarche d'anticipation
- Repérer les événements perturbateurs de sa fonction
- Mettre en évidence les indicateurs et les signes à surveiller
- Rechercher les informations en amont de façon proactive
- Intégrer l'anticipation dans sa planification et dans ses réflexes quotidiens

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

25 au 26 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
27 au 28 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
24 au 25 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
26 au 27 Août 2027	Présentiel - Casablanca
26 au 27 Oct. 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