

Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel - Formation immersive au Maroc



Ref: StressImMaroc

DURÉE

19h

FORMAT

Présentiel

TARIF

1 880 €

PARTICIPANTS

6 - 10

Objectifs de la formation

- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Identifier les stressseurs personnels
- Reconnaître les signes avant-coureurs d'épuisement
- Apprendre des techniques de gestion du stress
- Adopter des stratégies de prévention de l'épuisement
- Créer un plan d'action individuel

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Définir le stress et ses mécanismes physiologiques, cognitifs et émotionnels
- Identifier leurs propres stressseurs et signaux d'alerte
- Utiliser des outils de régulation du stress (respiration, sensorialité, relaxation, yoga)
- Adapter leur organisation et leur gestion de l'énergie pour prévenir l'épuisement
- Élaborer un plan d'action personnalisé de prévention du burn-out

Pré-requis

Aucun pré-requis

Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel - Formation immersive au Maroc



Ref: StressImMaroc

Public concerné

- Professionnels confrontés à des stressseurs fréquents
- Toute personne souhaitant prévenir l'épuisement professionnel

Informations complémentaires

MATÉRIEL REQUIS

Un ordinateur

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques
- Ateliers pratiques sur la gestion du stress
- Simulation en situation réelle immersive
- Groupes de discussion pour échanger les expériences
- Modules de réflexion personnelle guidée
- Matériel créatif (papier, feutres, cartes, supports visuels)
- Intervenants spécialisés
- Cadre immersif

PÉDAGOGIE

La formation repose sur une pédagogie active, participative et expérientielle, favorisant l'implication des participants et l'ancrage des apprentissages.

Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel - Formation immersive au Maroc



Ref: StressImMaroc

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Auto-diagnostics du stress

Outils de régulation du stress (Yoga, exercices de respiration, de relaxation et de visualisation)

Outils sensoriels (visite sensorielle et cérémonie du thé)

Jeux de cartes et jeux de rôle

Quiz d'évaluation des acquis

Moodboard - Plan d'action personnalisé

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz intermédiaires pour mesurer l'acquisition des connaissances
- Feedback personnel pour évaluer les progrès individuels
- Evaluation finale pour apprécier les compétences développées

Votre formateur



Charlotte Riguet

Expert formateur

Modalités d'accueil en situation de handicap

Nous mettons tout en œuvre pour favoriser l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap (livret d'accueil de l'apprenant en situation de handicap sur demande)