



Animée par Professeur **Mustapha ABBASSI**

Expert qualifié par le Ministère de l'Inclusion Économique, des Petites Entreprises, de l'Emploi et des Compétences
Coach Certifié (RNCP, Niveau 7), Formateur en Développement Personnel et Soft Skills

❖ Objectif de la formation et résultats attendus au terme de la formation

Cette formation permet de comprendre les mécanismes du stress, d'identifier ses facteurs déclencheurs et les premiers signaux d'alerte du burnout, afin de mieux préserver son équilibre et son efficacité professionnelle. Elle propose des outils concrets pour réguler ses émotions, gérer les priorités et les situations de pression, tout en renforçant la résilience. À travers une approche pratique et participative, chaque participant construit son **Carnet de bord du stress individuel**, véritable outil de prévention et de régulation directement transférable au quotidien professionnel. Parmi les objectifs de cette formation, nous pouvons citer ce qui suit :

- Comprendre les mécanismes du stress afin de mieux les gérer dans sa pratique professionnelle et personnelle quotidienne
- Apprendre à repérer les signes précurseurs du stress
- Développer les ressources et les techniques pour faire face au stress et le gérer efficacement
- Travailler sur soi et comprendre les sources de conflits ; de malaise et d'accidents

Deux résultats seront attendus au terme de la formation :

1. La gestion du stress par le changement des habitudes, des comportements et des pensées
2. L'élaboration d'un carnet de bord individuel et personnel pour gérer son stress

❖ Principaux éléments de contenu de la formation

3. Les étapes et les phases du développement et de la gestion du stress
4. Le stress : concept, définition, contexte et conséquences
5. Les différentes sources de stress
6. Attitudes et positions face au stress
7. Les signes précurseurs du stress
8. La gestion du stress : diagnostiquer, gérer
9. Le repérage des stressés : la fréquence, l'intensité, l'impact négatif, le niveau de maîtrise
10. Les scénarios et les réactions face au stress
11. La cocotte qui mute : Accumulation des émotions ressenties et non évacuées
12. Des pistes, des stratégies, des techniques pour gérer le stress : échappement et détente
13. L'adaptation, la relaxation, la respiration, la gestion du temps, la gestion des priorités
14. La détection des parasites et la recherche de l'énergie perdue
15. Le carnet de bord personnel : La gestion de mon stress
16. Les trucs anti-stress au choix
17. L'analyse des cas en situation (entreprise)

❖ Frais d'inscription en présentiel et à distance

Frais d'inscription en présentiel (*)

- 2000 Dh (HT) pour les sociétés et administrations
 - 1500 Dh (TTC) pour les particuliers
 - 1000 Dh (TTC) pour les doctorants et étudiants sans revenus
- (*) **NB** : 5% de réduction sera accordée si on règle les frais d'inscription au moins 10j avant la date de la formation

Frais d'inscription à distance (*)

- 1000 Dh (HT) pour les sociétés et administrations
 - 750 Dh (TTC) pour les particuliers
 - 500 Dh (TTC) pour les doctorants et étudiants sans revenus
- (*) **NB** : 5% de réduction sera accordée si on règle les frais d'inscription au moins 10j avant la date de la formation

❖ Informations complémentaires

- Le centre « CFEE » est certifié par le Ministère de l'Inclusion Économique, de la Petite Entreprise, de l'Emploi et des Compétences.
- Les frais d'inscription comportent une documentation complète en version électronique, le déjeuner et la pause-café pour les participants en présentiel.
- Tous les participants recevront une attestation de formation.
- Une inscription n'est définitive que si « CFEE » reçoit, au moins 3 jours avant la date de la formation, un virement sur son compte bancaire (en bas de cette page) ou un Bon de Commande ferme.
- « CFEE » se réserve le droit d'apporter, en cas de nécessité, des modifications relatives au déroulement de la Formation.