

Stress et gestion du temps



Formation **INTER** : à Alès / Nîmes / Montpellier
Formation **INTRA** : dans vos locaux



1 journée / 7h



Cette formation s'adresse à toute personne qui, dans l'exercice de sa profession, déplore un manque de temps et de maîtrise dans la gestion de son emploi du temps.

Source à long terme de stress chronique, savoir anticiper permet de prévenir les risques psychosociaux.



Objectif

L'objectif de cette formation est de vous donner les moyens d'optimiser l'efficacité de votre travail, en devenant maître de votre temps et stratège de votre organisation personnelle. La démarche pédagogique adoptée consiste à faire assimiler les connaissances et les savoir-faire à travers un certain nombre d'exercices pratiques en alternance avec des parties plus théoriques.

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne qui manque de temps et/ou qui veut améliorer son organisation.

Méthodes

- Apports théoriques, découverte et analogique

Évaluation

Positionnement en amont de la formation
- Évaluation à chaud et à froid 3 mois après la fin de la formation.
- Attestation de fin de formation

Formatrices

Véronique Escoffier, formatrice en organisation et ressources humaines
Leila Saouli, formatrice consultante en risques psycho-sociaux et qualité de vie au travail

Contact

Leila Saouli
06 81 12 66 22

Programme

1/ Etat des lieux des pratiques organisationnelles

2/ Apprenez à hiérarchiser vos tâches à partir de la Matrice d'Eisenhower

3/ Identifiez votre cycle biologique, source d'énergie.

4/ Comment gérer le stress pour qu'il devienne mon "ami" ?

5/ Apprendre à gérer nos émotions et notre organisation des tâches

Dates et lieux, nous consulter

Tarif sur devis

Informations complémentaires

Groupe de 4 à 12 personnes
Suivi personnalisé à froid 3 mois après pour évaluer l'impact de la formation sur vos pratiques

