

Objectif professionnel : cette formation développe l'aptitude des participants à optimiser leur efficacité professionnelle par une bonne gestion du stress et une organisation personnelle efficiente.

Objectifs pédagogiques :

Analyser le mécanisme du stress

Gérer ses émotions

Organiser son temps

Repérer ses « drivers » dominants

Tout public

Prérequis : aucun

Groupe de 4 à 10 participants

1. Analyser le mécanisme du stress

Définir le stress

Identifier les trois phases du stress

Mesurer l'intensité du stress

Modalités pédagogiques : exposé, échanges avec les participants

2. Gérer ses émotions

Reconnaître les émotions liées au stress

Repérer le piège des pensées automatiques

Construire son programme de lutte contre le stress

Modalités pédagogiques : exposé, échanges, formalisation des engagements pour lutter contre le stress

3. Organiser son temps

Analyser la fiche de poste

Différencier l'urgent de l'important

Gérer les mails avec méthode

Identifier les « lois du temps »

Sélectionner des outils de gestion du temps

Stopper les voleurs de temps

Modalités pédagogiques : exposé, échanges, travail d'équipe sur l'urgent et l'important, engagement individuel sur une action d'amélioration de la gestion du temps

4. Repérer ses « drivers dominants »

Distinguer les différents « drivers »

(messages répétés influençant inconsciemment notre comportement)

Etablir son propre profil

Analyser ses forces et ses faiblesses face au stress

Employer les antidotes

Modalités pédagogiques : exposé, échanges, élaboration d'un plan d'action individuel pour mieux s'organiser

Profil des formateurs consultable sur www.managir.com

Evaluation des compétences en début et en fin de formation. Mesure de satisfaction en fin de session. Mesure de satisfaction du donneur d'ordre à ± 8 jours, évaluation par « Avis Vérifiés » à ± 1 mois, mesure de satisfaction et d'impact à ± 3 mois. Possibilité de questionnement complémentaire par mail pendant 30 jours.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
01 45 23 22 22 ou ggury@managir.com

Réf. 413-025
Version 111024