

Formation Gestion du temps et du stress

Présentation

Apprendre à gérer son stress et son temps permettra d'atteindre une meilleure efficacité professionnelle et personnelle. L'application des bonnes méthodes et des bonnes pratiques vous permettront une meilleure organisation quotidienne.

Suite à cette formation le collaborateur pourra mieux gérer son temps et le stress, il pourra améliorer son organisation pour être plus efficace dans le temps. De même, mieux affronter les situations stressantes.

Durée : 14,00 heures (2 jours)

Tarif INTRA : Nous consulter

Objectifs de la formation

Au cours de la formation, les participants apprendront à :

- Repérer les causes génératrices de stress et de perte de temps
- Autoévaluer la gestion de temps pour apporter une amélioration
- Utiliser les méthodes et les bonnes pratiques pour une meilleure gestion du temps et du stress
- Mettre en place une organisation personnelle pour augmenter son efficacité

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Public

- Toute personne désirant optimiser sa gestion du temps pour maîtriser son stress

Programme de la formation



Repérer les causes génératrices de stress et de perte de temps et s'autoévaluer pour apporter une amélioration

- Différencier l'important de l'urgent
- Déterminer ses priorités et se doter d'un temps correspondant
- Analyser les facteurs et les conséquences du stress
- Cibler les signes révélateurs de stress
- Etude de cas

Utiliser les méthodes et les bonnes pratiques

- Augmenter sa maîtrise émotionnelle
- Développer la confiance en soi
- Cibler les objectifs à améliorer et agir conformément
- Apprendre à dire non et faire respecter ses priorités
- Mises en situation

Bien s'organiser pour augmenter son efficacité

- Anticiper les moments critiques et établir un planning correspondant
- Construire une planification efficace
- Prendre le temps de la réflexion pour déterminer les urgences
- Trouver son rythme et se protéger du stress

Prévention contre le stress en situation de travail

- Savoir faire des choix
- Les signaux d'alarme
- Ne pas transférer son stress aux autres
- Adopter un comportement positif face au conflit
- Mises en situation

Organisation

Formateur

Les formateurs de Docaposte Institute sont des experts de leur domaine, disposant d'une expérience terrain qu'ils enrichissent continuellement. Leurs connaissances techniques et pédagogiques sont rigoureusement validées en amont par nos référents internes.

Riches de leur expérience sur le sujet, ils sauront accompagner vos collaborateurs dans leur montée en compétence.

Moyens pédagogiques et techniques

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique contextualisées.
- Progression pédagogique structurée, de la compréhension à la mise en œuvre opérationnelle.
- Pédagogie immersive favorisant une mise en application immédiate des compétences.
- Formation interactive et participative s'appuyant sur des ateliers pratiques, études de cas et échanges collectifs (+ 60 % du temps de formation.)
- Séquences pédagogiques rythmées et évaluations formatives régulières pour renforcer l'ancrage des apprentissages.
- Supports de cours, ressources documentaires et références mis à disposition par le formateur

Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

En amont de la formation *(évaluation en ligne dans l'extranet apprenant)*

- Recueil des besoins et des attentes des participants.
- Auto-positionnement permettant d'évaluer le niveau initial des apprenants.

Tout au long de la formation

- Évaluations continues réalisées par le formateur à travers des questions orales, exercices, QCM, études de cas et mises en situation pratiques.

À l'issue de la formation *(évaluations en ligne dans l'extranet apprenant)*

- Auto-positionnement afin de mesurer l'acquisition des compétences visées.
- Validation de l'acquisition des compétences par le formateur
- Questionnaire de satisfaction « à chaud » à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction "à froid", 45 jours après la formation afin d'évaluer l'ancrage des acquis et leur mise en application en situation professionnelle.

Accessibilité

Nos formations peuvent être adaptées à certaines conditions de handicap. Nous contacter pour toute information et demande spécifique.