

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

- Apports des connaissances communes.
- Mises en situation sur le thème de la formation et des cas concrets.
- Méthodologie d'apprentissage attractive, interactive et participative.
- Equilibre théorie / pratique : 60 % / 40 %.
- Supports de cours fournis au format papier et/ou numérique.
- Ressources documentaires en ligne et références mises à disposition par le formateur.
- Pour les formations en présentiel dans les locaux mis à disposition, les apprenants sont accueillis dans une salle de cours équipée d'un réseau Wi-Fi, d'un tableau blanc ou paperboard. Un ordinateur avec les logiciels appropriés est mis à disposition (le cas échéant).

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

En amont de la formation

- Recueil des besoins des apprenants afin de disposer des informations essentielles au bon déroulé de la formation (profil, niveau, attentes particulières...).
- Auto-positionnement des apprenants afin de mesurer le niveau de départ.

Tout au long de la formation

- Évaluation continue des acquis avec des questions orales, des exercices, des QCM, des cas pratiques ou mises en situation...

A la fin de la formation

- Auto-positionnement des apprenants afin de mesurer l'acquisition des compétences.
- Evaluation par le formateur des compétences acquises par les apprenants.
- Questionnaire de satisfaction à chaud afin de recueillir la satisfaction des apprenants à l'issue de la formation.

- Questionnaire de satisfaction à froid afin d'évaluer les apports ancrés de la formation et leurs mises en application au quotidien.

Accessibilité

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