

# Gestion du stress et gestion du temps

Vous désirez donner des outils à vos collaborateurs pour leur permettre une meilleure gestion du stress et qu'ils puissent optimiser leur gestion du temps.

## Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Savoir faire face au quotidien aux situations stressantes
- Savoir se ressourcer après un évènement stressant

## Programme de formation

### 1. Ce qu'il faut savoir sur le stress

Définition  
3 phases de réaction au stress

### 2. Identifier les sources du stress et ses besoins

Les mécanismes individuels du stress  
Savoir identifier ses réactions de stress

### 3. Les actions possibles face au stress

Connaitre les différents leviers de gestion du stress  
Savoir mettre en place des réponses adaptées  
S'affirmer pour lutter contre le stress  
Mettre en place un programme personnel de gestion du stress  
Apprendre à mieux canaliser ses émotions  
Revisiter « ses perceptions » pour prendre le recul nécessaire

### 4. Les facteurs d'une bonne gestion du temps pour diminuer le stress

Définir ses objectifs et identifier sa marche de manœuvre  
Clarifier son rôle et ses missions à son poste  
Identifier ses priorités

### 5. Optimiser sa gestion du temps

Identifier les tâches, gérer les priorités, planifier  
Considérer ses besoins et ses contraintes dans l'organisation  
Déployer l'énergie nécessaire pour mettre en place ce qui a été défini

## Prérequis

Pas de pré-requis nécessaire

## Public concerné

Tout salarié

## Méthodes pédagogiques

- Approche participative Travail de groupe
- Mises en situation
- Support numérique sur espace partagé

## Intervenant

Anne-Marie DOMINGUEZ, coachcertifiée et formatrice dans le domaine de la communication interpersonnelles

## Informations complémentaires

## Durée

Présentiel Deux jours /14h

## Visio-conférence

Deux jours ou quatre demi-journée /14h

## Lieu

À définir

## Coût par personne

En inter

690€ / personne

En intra

Nous contacter pour une formation sur mesure

## Evaluation des stagiaires

- Mise en situation et observation
- Questionnaires

## Accessibilité

Accessibilité aux personnes en situation de handicap