

# FORMATION QUALITE DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

## Les outils de la gestion du temps et du stress

### 1 jour - Présentiel

*Le temps vous manque, vous ressentez la sensation de ne pas réussir à réaliser toutes vos activités en temps et en heures, vous souhaitez agir efficacement et diminuer le stress éprouvé quand vous rencontrez l'urgence dans l'accomplissement de vos tâches de travail ? Nous vous proposons d'acquérir dans cette formation les bonnes pratiques d'organisation du travail, de gestion du temps contribuant à minorer le stress.*

**Référence** : QVCT-OGTS-1J-P

**Durée** : 7h (1j) **Modalité** : Formation présentielle

**Tarif** : nous consulter

**Délai d'accès** : 5 semaines

**Effectif maximal** : 8 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation au 04 78 59 06 38

### Prérequis

- **Aucun**

### Objectifs pédagogiques

- Mettre en œuvre des outils de gestion du temps et d'organisation du travail
- Appliquer des techniques pour diminuer le stress et améliorer son efficacité, son confort dans son activité professionnelle
- Gérer le stress en adoptant des comportements adaptés et en utilisant des outils & techniques efficaces



## Contenu de la formation

- INVENTORIER ET AGIR SUR « SES CHRONOPHAGES » :
  - Les mangeurs de temps dans votre activité professionnelle
  - La hiérarchisation de vos mangeurs de temps
  - L'estimation de votre « temps perdu », prévision et anticipation
  - Vos comportements chronophages et ses solutions (de l'organisation pour gagner du temps, être 5S)
  - Les outils de la gestion du temps (de la « To Do List au diagramme de GANTT » / priorité, importance, ugence / la technique « pomodoro »)
  - Mon plan d'action pour améliorer la gestion du temps
- INVENTORIER ET AGIR SUR « SES STRESSEURS » :
  - Le QQQQCP de vos STRESSEURS
  - Les outils anti-stress (automassages dynamiques du début de journée, réveil articulaire et musculaire, techniques de respiration et de visualisation, postures d'étirements et de relâchements, points de pression digipuncture)
  - Mon plan d'action pour diminuer mon stress
- MODIFIER SES COMPORTEMENTS, SON HYGIENE DE VIE POUR CONTRIBUER A L'AMELIORATION DE LA GESTION DU TEMPS ET DU STRESS :
  - Les fondamentaux de l'alimentation-santé
  - La stratégie des choix et rythmes alimentaires
  - Le rôle du sommeil
  - La récupération avec la micro-sieste



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Intervenant.e Consultant.e spécialisé.e dans la thématique QVCT

### Ressources techniques et pédagogiques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de note
- LOGISTIQUE : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

### Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Certificat de réalisation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation

