

FORMATION MANAGEMENT ET COMMUNICATION

Gestion du temps et du stress en entreprise

1 jour - Présentiel

A l'issue de la formation, les participants seront outillés pour optimiser leur temps et prévenir, gérer, les situations de stress.

Référence : MGT-GTGT-1J-P

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

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : nous consulter

Effectif maximal : 10 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- RH / Cadres / Managers / Chefs de service / Chefs d'équipe
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Etre capable de gérer son temps dans le but d'être plus efficace et productif
- Savoir s'organiser / se fixer des objectifs personnels / définir ses priorités
- Identifier les sources de stress
- Etre capable de réduire les sources de stress et prendre le temps pour soit



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - **Agence de TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1

Contenu de la formation

- GESTION DU TEMPS :
 - Apprendre à optimiser son organisation
 - Savoir se fixer des objectifs personnels
 - Définir ses priorités
 - Savoir dire non
 - Augmenter sa capacité de concentration
 - Savoir prendre des pauses

- GESTION DU STRESS :
 - Sortir de son imaginaire professionnel
 - Etre à l'écoute de ses ressentis émotionnels et adapter une conduite à tenir
 - Savoir analyser un conflit
 - Identifier les sources de stress
 - Maîtriser la récupération individuelle
 - Eviter de communiquer dans un état de stress

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e dans les techniques managériales et la thématique Qualité de Vie au Travail

Moyens pédagogiques et techniques

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

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

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation (pratique d'anticipation positive)



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1