

Formation Professionnelle

« Gérer son temps et faire de son stress un allié pour gagner en efficacité »

Public visé : Architectes, Maîtres d'œuvre, Constructeurs, Artisans

Pré-requis : Aucun

Objectifs :

- Connaître son rapport au temps et son mode fonctionnement face au stress
- Fixer ses priorités
- Acquérir les outils et méthodes de gestion du temps et gestion du stress
- Utiliser les stress comme moteur
- Adopter une nouvelle organisation

Programme :

Jour 1 : Gérer son temps et ses priorités, savoir s'organiser

- Décrypter son rapport au temps et ses effets au quotidien
 - Connaître les différents modes de fonctionnement, les forces et difficultés de chacun
 - Repérer son fonctionnement
 - Analyser sa relation au temps
 - Prendre conscience des possibilités d'agir différemment
- Se fixer des priorités
 - Clarifier les objectifs de mes différentes tâches à accomplir
 - Déterminer et hiérarchiser leurs différents niveaux de priorité
 - Utiliser des outils de gestion du temps
 - Gérer les urgences
- Etablir son plan d'actions pour optimiser son organisation
 - Choisir les méthodes et outils
 - Déterminer par lequel commencer et comment avancer

Jour 2 : Faire de son stress un allié

- Décrypter son fonctionnement en situation de stress
 - Comprendre le mécanisme du stress
 - Connaître ses « stressseurs », ses propres signaux d'alerte
 - Diagnostiquer différents niveaux de stress
 - Connaître les leviers de gestion du stress

- Récupérer intellectuellement, physiquement et émotionnellement
 - Se détendre avec des méthodes simples utilisable au quotidien
 - Se concentrer pour se poser
 - Se relâcher avec des activités physiques
- Utiliser le stress pour passer à l'action
 - Dire « non » lorsque c'est nécessaire
 - Prendre de la distance
 - Engager un changement
- Construire sa méthode anti-stress

Moyens pédagogiques :

- Apports théoriques : présentation Powerpoint, photos, vidéos
- Mise en situation
- La formation, basée principalement sur l'expérimentation est ludique et participative pour permettre à chacun de transposer les outils dans son contexte. Ce type d'animation permet également la collaboration et la co-construction.

Moyens d'évaluation :

Evaluation sous forme de QCM en fin de formation.

Moyens Techniques :

- Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur

Formateur :

Cécile GAUTIER

Informations pratiques :

Lieu *: Centre de formation TY eco²-Zone Artisanale de la Touche-35890 BOURG DES COMPTES

Durée : 14 h

Tarifs : 600€ HT et 720€ TTC

* Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, n'hésitez pas à nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires.