

## 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 eco<sup>2</sup>-Zone Artisanale de la Touche-35890 BOURG DES COMPTES

Durée : 14 h

Tarifs : 700€ HT et 840€ 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.