

## 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

\* 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.

Durée : 14 h

Tarifs : 700€ HT et 840€ TTC



« Ce label est décerné par la Branche architecture. Les conditions de prise en charge de cette action de formation labellisée sont décidées par la CPNEFP des entreprises d'architecture et mises en œuvre par l'OPCO des Entreprises de Proximité (OPCO EP) »