



GESTION DU TEMPS & DU STRESS



1 JOUR (7 H)



5 - 12 PARTICIPANTS



NATIONAL



PRESENTIEL

OBJECTIF :
Acquérir des méthodes et des outils pour mieux gérer son temps et son stress, afin d'améliorer son efficacité, sa sérénité et son équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

PUBLIC : Tout public

- COMPETENCES :**
- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts
 - Identifier et appliquer des méthodes efficaces de gestion du temps
 - Adopter des stratégies pour mieux gérer la pression et les priorités
 - Améliorer son efficacité personnelle et professionnelle

- ACCESSIBILITE :**
- Conformément au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005 et la loi du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel, nous accueillons toute personne en situation handicap.
 - Une accessibilité de tous nos locaux garantie.
 - L'accès physique aux locaux de formation.
 - Une information claire sur les modalités de formation adaptées au handicap des personnes.

INTER / INTRA ENTREPRISES



La certification Qualiopi a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION



GESTION DU TEMPS & DU STRESS

Projexia

PROGRAMME :

PARTIE THÉORIQUE

- Comprendre le stress, définition et mécanismes du stress
- Différences entre stress aigu et stress chronique
- Conséquences sur la santé et la performance
- Les principes de la gestion du temps
- Identifier ses voleurs de temps
- Priorisation des tâches : méthode Eisenhower, règle des 80/20
- Fixer des objectifs SMART

PARTIE PRATIQUE

- Techniques de gestion du stress
- Exercices de respiration et de relaxation
- Techniques de pleine conscience et de méditation
- Stratégies cognitives pour mieux gérer la pression
- Utilisation d'agendas et de to-do lists efficaces
- Techniques Pomodoro et Time Blocking
- Optimiser la délégation et la gestion des interruptions

INTERVENANT :

Formateurs spécialistes en gestion du stress et du temps

TARIF :

1 590 € / groupe en intra - 795 € / personne en inter

(Financement par l'entreprise via son opérateur de compétences ou non)

EVALUATION :

Autoévaluation au démarrage de la formation, évaluation des acquis en fin de formation

Pour plus de renseignements, contactez-nous :
contact@projexia.fr

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION