



**Formation en intra-entreprise**  
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



**Formation en inter-entreprise**  
(dans un centre proche de chez vous)

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre aux participants d'obtenir des clés de gestion du stress au profit de la concentration et de l'efficacité

## PUBLIC

Tout public

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Amélioration de la connaissance de soi et de ses besoins
- Prise de recul pour une vision macro et micro des priorités
- Contrôle des priorités grâce à la matrice d'Eisenhower

## ACCESSIBILITÉ

- 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 de 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
- La sensibilisation au handicap des personnes

## ORGANISATION DE L'ACCOMPANEMENT

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis

### DURÉE

7 heures (soit 1 jour)

### EFFECTIF

Effectif minimum : 2 apprenants  
Effectif maximum : 12 apprenants

### LIEUX D'INTERVENTION

Partout en France en intra, Lyon, Oullins, St Etienne, Rives de Gier, Belz, Paris 11ème, Rungis, Boulogne en inter

### ORGANISME DE DÉLIVRANCE

PROJEXIA

### TARIF ET FINANCEMENT

1 590 €/groupe en intra - 795 €/ personne en inter  
Financement par l'entreprise via son opérateur de compétence ou non

### ENGAGEMENT QUALITÉ PROJEXIA



## INTERVENANT(S)

Formateurs spécialistes en gestion du stress et de la concentration



## APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Ludo pédagogie active en présentiel favorisant la participation et l'expérimentation. Échanges et cas pratiques



## CONDITIONS D'ÉVALUATION

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



## PROGRAMME :

### PARTIE THÉORIQUE | 40%

#### Lien entre stress et concentration

- Apport scientifique concernant les impacts du stress sur la concentration

#### Apport d'expertise

- Explication des visions stratégiques macro et micro
- Initiation à l'utilisation de l'outil : Matrice d'Eisenhower

### PARTIE PRATIQUE | 60%

#### Mise en situation, cas pratique

- Exercice en groupe où l'intensité des consignes va augmenter progressivement. L'idée de ce jeu est de pouvoir mettre en pratique les principes théoriques vu jusqu'alors, de prendre conscience de la cadence maximum sans perte d'efficacité pour toucher ses limites et s'organiser en fonction

#### Expérimenter et mettre en pratique à travers des jeux pédagogiques ludiques

- Jeu ludique et actif pour expérimenter les 6 lois de gestion du temps