



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'ACCOMPAGNEMENT

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, Rive 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