Management & Ressources Humaines

Retrouver sa sérénité au travail

3 jours - 21 heures

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses propres fonctionnements et son rapport au temps
- Identifier les signaux individuels de stress pour développer sa propre stratégie
- Articuler et équilibrer la vie professionnelle avec la vie personnelle

PROGRAMME

- Gérer son temps
  - Définitions (le temps, la gestion du temps…)
  - État des lieux de la situation actuelle (pourquoi on est dépassé, procrastination/hyper activité…)
  - La fixation des priorités (matrice Eisenhower…)
  - L'intégration des bonnes pratiques dans son quotidien
- Gérer son stress
  - La connaissance de son corps et de son métabolisme (définition du stress et les différentes causes, comprendre le lien stress-physique)
  - L'évaluation de ses propres facteurs de stress (connaître ses "stresseurs", comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité…)
  - La création de ses propres stratégies
  - Le lâcher prise (prévenir les douleurs et les traumatismes, les méthodes de relaxation pour mieux récupérer)
- Concilier vie professionnelle & vie personnelle
  - L'identification de ses propres besoins pour équilibrer vie pro/vie perso
  - L'organisation de son environnement
  - Les moyens de déconnecter et de prendre du recul
  - Le traçage de limites claires en les assumant et en déculpabilisant

MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel. Modalités pédagogiques : Formation alternant théorie et exercices pratiques. Présentation /démonstration sur vidéo projecteur ou tableau – mise en situation.

FORMATEUR

Cette formation est animée par un spécialiste « développement personnel ». CV formateur disponible sur demande.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis par le formateur (tour de table et mise en situation). Évaluation de satisfaction.

ACCESSIBILITÉ

Locaux accessibles (ascenseurs et locaux aux normes d'accueil). Le référent Handicap est à votre disposition pour toutes questions et adaptations.
Mail : cad.hautesavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr

Mise à jour le 22/11/2023

LES +

- Retrouver sa liberté et du plaisir au quotidien
- Transformer la « pompe à stress » en énergie positive
- Taux d'obtention : disponible sur le site Internet

PUBLIC

- Chef(e) d'entreprise
- Conjoint(e), collaborateur/associé
- Salarié(e)
- Demandeur d'emploi

PRÉREQUIS

Aucun

LIEU

CMA HAUTE-SAVOIE- Annecy

DATES / HORAIRES

Lundis 11, 18 et 25 mars 2024
Lundis 7, 14 et 21 octobre 2024
➔ De 8h45 à 12h00 & 13h00 à 16h45

TARIF

672 € nets de taxe

Participation de 147 € pour les TNS (Travailleur Non-Salariés) sous réserve de la décision du financeur.

DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de 6 stagiaires est atteint.

CONTACT : PÔLE FORMATION

28 av de France – BP 2015
74011 ANNECY Cedex
04 50 23 14 71
formation.hautesavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr

Siret : 130 027 956 00015
Enregistré sous le numéro 84691788769.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.