

# **GESTION DU TEMPS**

# **ET DU STRESS**

**Public visé :** Cette formation s'adresse à toute personne qui désire augmenter sa performance au travail.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis

**Objectif de formation :**

Permettre aux stagiaires de gagner en performance par une gestion du temps efficace et une gestion du stress appropriée.

**Objectifs pédagogiques :**

- Prendre conscience de sa relation au temps
- Acquérir les réflexes de bases pour améliorer sa gestion du temps
- Optimiser son organisation par le choix d'outils pertinents
- Mettre en œuvre des méthodes pour faire face aux pressions professionnelles
- Identifier le mécanisme du stress
- Augmenter sa confiance en soi
- Mobiliser ses énergies et ses ressources individuelles

**Contenu :**

- La structure du temps et les bases de la gestion du temps efficace (anticipation, planification...)
- Le choix des outils au service de la qualité
- L'assertivité
- Le stress : réaction normale de l'organisme
- La gestion des émotions
- Les axes de ressources sur le plan physique, intellectuel et émotionnel

**Moyens pédagogiques :**

Alternance d'apports théoriques et pratiques.

**Durée :** 4 jours (2X2 jours)

**Les tarifs :**

Formation inter : 4 jours (28 heures) : 2400 € H / pers

Formation intra : 4 Jours (28 heures) : 4100 € HT

**Intervenants :** Spécialiste du management

Morpho SARL - Centre d'affaires et Coworking d'Eguilles et de La Ciotat

190 rue Topaze - 13510 Eguilles RCS AIX 8104860190

contact@morphoburo.com - 06 20 74 92 00 - www.morphoburo.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93131845113 du préfet de région de Provence Alpes-Côte d'azur.