



2 jours
Paris
7 à 10 participants

> Gestion du temps et du stress

Objectifs

- Prendre conscience des outils et des méthodes de gestion du temps afin de mettre en place des comportements nouveaux
- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser
- Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress personnels (ainsi que ceux de l'entreprise) et d'améliorer son efficacité

Programme

Partie gestion du temps (1 jour) :

Auto-analyse de votre temps de travail sur une journée

- Mettre en évidence les ratios indicatifs et les différentes catégories de tâches
- Constater la répartition de vos tâches
- Déterminer vos objectifs. Qu'est-ce qu'un bon objectif ?
- Prendre les bonnes décisions : les " consommateurs de temps " et leurs solutions ; la répartition des tâches et l'estimation de leur durée
- Jeu : " Optimisez votre temps ".

La planification de vos activités

- La définition des priorités
- L'utilisation des deux critères : importance et délai
- La détermination du niveau des tâches
- La connaissance de vos rythmes individuels d'attention et d'activité
- La planification quotidienne, hebdomadaire, mensuelle des tâches
- Le plan de journée quotidien
- La gestion des imprévus
- Vidéo : " 30 astuces pour gagner du temps "

La gestion qualitative de votre activité

- Rapport individuel au temps : messages contraignants, temps subi, temps maîtrisé
- Souplesse et adaptation aux situations en évolution
- Sélection d'une " plage de réflexion innovante "
- Démarche d'évolution et d'enrichissement de votre activité
- Validation d'un point de réussite par journée
- Développement d'un esprit " gagnant "

Partie gestion du stress (1 jour) :

L'art de gérer sa vie, c'est gérer le stress de la vie. Comprendre le stress

- Réaliser son autodiagnostic des facteurs déclenchants du stress
- Distinguer les stress (minute), l'imprévu, local (situation répétitive), global (tension permanente face à la vie), l'aspect existentiel
- Conséquences des différentes manifestations du stress au plan physiologique : décoder le langage du corps ; psychologique : identifier les mécanismes qui provoquent les tensions internes ; comportemental : prendre conscience des effets du stress sur nos modes de relation

avec nous-mêmes (perte de confiance en soi), avec les autres (retraits-conflits)

Etablir une démarche préventive

Le " carré de l'équilibre " prenant en compte les aspects :

- Relationnels. Les émotions, la communication avec autrui, la confiance en soi, l'environnement
- Corporels-physiques. La respiration, la relaxation ; acquérir une hygiène de vie.
- Mentaux-intellectuels. Connaissance de la dissymétrie fonctionnelle des hémisphères cérébraux, rôle de la mémoire et de la créativité
- Ethiques. Les valeurs de la vie.