



**1 journée
soit 7h**



**Accessible
à tous**

POUR QUI ?

Tout public souhaitant identifier et améliorer son rapport au temps et son niveau de stress professionnel

FINALITÉS

Cette formation permet d'acquérir ses propres outils et méthodes contre le stress, de gérer ses priorités et d'améliorer sa gestion du temps personnelle et professionnelle

Objectifs pédagogiques

- ▶ Analyser les zones de stress chez soi et chez les autres
- ▶ Identifier les situations stressantes
- ▶ Identifier ses axes de progression et plans d'actions afférents
- ▶ Coopérer, déléguer, savoir s'affirmer et changer son prisme au temps

Conditions d'intervention

- ▶ Modalités de formation : Présentiel ou Distanciel
- ▶ Rythme : continu ou séquentiel
- ▶ Effectif mini - maxi : inter (entreprise) 3 à 8 / intra (entreprise) 3 à 8

Équivalences et passerelles

- ▶ Sans équivalence et passerelle

Prérequis

- ▶ Sans prérequis

NOS FORMATEURS

- ▶ Formation animée par un consultant bénéficiant d'une expérience conséquente au sein de différents groupes. Nos consultants sont formés aux techniques d'animation et de formation et interviennent dans tous types de structures.
- ▶ Pendant 6 mois le stagiaire a la possibilité de contacter le formateur sur la mise en applications des acquis de formation dans son milieu professionnel.

PROGRAMME DE LA FORMATION

1

DIAGNOSTIQUER ET IDENTIFIER LE STRESS

2h

- ▶ Comprendre les causes et les conséquences du stress sur soi
- ▶ Analyser les différentes situations professionnelles stressantes
- ▶ Connaître les leviers de gestion du stress

2

CONNAÎTRE SON RAPPORT AU TEMPS

1.5h

- ▶ Comprendre les problèmes principaux de la gestion du temps
- ▶ Prendre conscience des conséquences sur son travail et sur les autres
- ▶ Faire des choix et travailler dans l'urgence

3

ACQUÉRIR DES MÉTHODES ET APPRENDRE À MAÎTRISER SON TEMPS ET SES ÉMOTIONS

3.5h

- ▶ Faire un état des lieux de son temps et de ses émotions
- ▶ Elaborer un plan de travail
- ▶ Distinguer les urgences pour se fixer des priorités
- ▶ S'affirmer en assertivité et utiliser positivement ses émotions
- ▶ Développer des actions anti-stress

Modalités pédagogiques

- ▶ Exposé théorique et pratique par le formateur
- ▶ Échanges et analyses des expériences vécues par les participants avec les pistes de solutions
- ▶ Mises en situation pour une parfaite intégration de nos méthodes

Nature de la validation

- ▶ La formation dispensée sera récompensée par la remise d'un certificat de réalisation (nature, dates, durée, objectifs de la formation suivie)

Outils pédagogiques et techniques

- ▶ Locaux respectant les critères d'Établissements recevant du Public (ERP) en terme de taille, disposition et équipement de la salle
- ▶ Paper board, vidéoprojecteur, prise de branchement pour matériel informatique (PC, enceintes, ...)
- ▶ Remise d'un support pédagogique à la fin du stage

Modalités du suivi de formation

- ▶ Auto-évaluation proposée en fin de formation pour mesurer le niveau de connaissances, la satisfaction et l'utilité perçue de la formation. Dans ce cadre, le participant donne son appréciation sur :
 - ▶ Le contenu (respect du programme et des objectifs, intérêt des contenus, ...)
 - ▶ L'animation (expertise du consultant sur le sujet, relations avec le groupe...)
 - ▶ La pédagogie (équilibre entre les apports théoriques et pratiques...)
 - ▶ La logistique (état des salles, qualité des supports pédagogiques...)
 - ▶ La mise en œuvre envisagée (plan d'actions...)

RÉFÉRENTS

- ▶ Responsable Formation : **Dominique VALADON** - dvaladon@artus-rh.com - Tél : 06 69 15 99 70
- ▶ Référent administratif, handicap et technique : **Coralie MOYER** - cmoyer@artus-rh.com
Tél : 06 69 04 38 82
- ▶ Référent pédagogique : **Nathalie MAUJOIN** - nmaujoin@artus-rh.com - Tél : 07 61 99 43 10

ACCESSIBILITÉ

- ▶ Processus précis et concret : identification d'un potentiel handicap – détermination de la typologie du handicap (moteur, auditif, visuel, intellectuel, psychique ou visuel) – mise en place des compensations possibles et personnalisables en adéquation avec le besoin du stagiaire. L'ensemble des étapes est réalisé par le chef de projet avec l'assistance de la référente pédagogique handicap : **Coralie MOYER – cmoyer@artus-rh.com – Tél : 06 69 04 38 82**

- ▶ Respect de la réglementation concernant l'accessibilité aux personnes en situation de handicap et application des conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap.
- ▶ Vous trouverez via le QR code toutes les conditions d'accès d'Artus RH



Toutes nos salles de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.