

MIEUX GÉRER SON TEMPS POUR MIEUX GÉRER SON STRESS

Public

Tout type de public.

Objectifs pédagogiques

Permettre au participant de/d' :

- Réaliser un état des lieux de leur propre organisation et l'impact sur leur stress
- Analyser et établir un diagnostic sur les 2 axes temps/stress
- Découvrir les outils de gestion du temps et de gestion du stress
- S'organiser avec des méthodes souples (organisation des tâches et comportements à adopter)
- Établir son contrat d'action avec ses pistes d'amélioration

Contenu

État des lieux

- La carte mentale du poste : quoi, qui, comment ?
- Le positionnement en Zone d'influence et de contrainte
- Impact du temps sur le comportement et la gestion émotionnelle (la sienne, les autres)
- Le bilan

Les outils pour comprendre

- Les grandes lois de la gestion du temps – Eisenhower
- Les outils et méthodes de la gestion du temps : FRAME

- Le positionnement « naturel » au temps et son impact
- Mécanismes du stress et ses composantes
- La situation de stress et l'anxiété – le besoin de sécurité
- Les comportements « réflexes »

Les outils pour agir

- Les réflexes chronordonnés
- Les comportements efficaces dans la gestion professionnelle
- Les nouvelles clés pour gérer le stress
- Les outils de relaxation rapide
- Le contrat d'action

Méthodes pédagogiques utilisées

- Méthode centrée sur la participation active de chaque personne
- Alternance de théorie, conseils personnalisés, tests et mises en pratique

Dates, Durée et Lieu

Dates : 1^{ère} session 17 et 18 Mars 2015

2^{ème} session 14 et 15 Septembre 2015

Durée : 14 heures

Lieu : JP2A-GENESE – 17, rue de Fleurus – 76600 Le Havre

Coûts

- **500 € HT par jour et par personne** (prix incluant : pauses café, classeur pédagogique)

Contacts

Isabele SAINT MARTIN

Tél : 02 32 72 77 77

Email : i.saintmartin@jp2a.fr



Christine DUCHEMIN

Tél : 02 32 72 77 77

Email : c.duchemin@jp2a.fr