

GESTION DU TEMPS ET DU STRESS



PUBLIC CONCERNE

Personnel encadrant

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

3 jours

MODALITES

3 séances de 7 heures de cours

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Repérer et gérer ses pertes de temps
- Comprendre et repérer les origines et étapes de la construction du stress
- Maîtriser les outils de gestion du temps et améliorer ses pratiques dans la gestion de situations professionnelles récurrentes
- Adopter des attitudes et des postures appropriées face aux situations stressantes
- Elaborer un plan d'action personnalisé
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle et faire du stress, une force positive

PROGRAMME

1. Faire le diagnostic de sa gestion du temps professionnel et personnel, le diagnostic de ses sources de stress et les effets sur soi.

2. Analyser son temps professionnel (sa fonction, ses missions, ses responsabilités, ses activités) ainsi que les facteurs de stress

- Evaluer la répartition de son temps,
- Repérer les temps chronophages et rechercher les causes de ces pertes de temps.
- Etablir des liens entre organisation, management et gestion du temps.
- Repérer les signaux d'alarme émotionnels, physiques et comportementaux

3. Identifier et utiliser des outils de maîtrise de gestion du temps et du stress

- Agir en cohérence avec ses priorités

- Organiser et planifier son temps de travail
- Les règles de délégation efficace
- S'approprier des outils pour positiver le stress

4. Elaborer un plan d'action personnalisé pour améliorer sa gestion du temps et du stress niveau individuel ou collectif :

- Faire son diagnostic gestion du temps/gestion du stress
- Identifier ses axes prioritaires et définir des objectifs de progrès

Synthèse : les conditions d'efficacité d'une bonne gestion du temps et du stress

METHODES PEDAGOGIQUES

La démarche est active et participative, basée sur l'échange d'expérience entre stagiaires.

Le rôle du formateur est de permettre à chacun de s'approprier personnellement la formation au moyen de :

- Auto diagnostic à partir de tests suivi d'une analyse personnelle
- Apports théoriques et méthodologiques
- Exercices individuels et en groupe
- Mises en situation