

Retrouver sa sérénité au travail

3 jours - 21 heures

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses propres fonctionnements et son rapport au temps
- Identifier les signaux individuels de stress pour développer sa propre stratégie
- Articuler et équilibrer la vie professionnelle avec la vie personnelle

PROGRAMME

- **Gérer son temps – 1 jour**
 - Définitions (le temps, la gestion du temps,...)
 - Etat des lieux de la situation actuelle (pourquoi on est dépassé, procrastination/hyper activité...)
 - La fixation des priorités (matrice Eisenhower...)
 - L'intégration des bonnes pratiques dans son quotidien
- **Gérer son stress – 1 jour**
 - La connaissance de son corps et de son métabolisme (définition du stress et les différentes causes, comprendre le lien stress-physique)
 - L'évaluation de ses propres facteurs de stress (connaître ses "stresseurs", comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité...)
 - La création de ses propres stratégies
 - Le lâcher prise (prévenir les douleurs et les traumatismes, les méthodes de relaxation pour mieux récupérer)
- **Concilier vie professionnelle & vie personnelle – 1 jour**
 - L'identification de ses propres besoins pour équilibrer vie pro/vie perso
 - L'organisation de son environnement
 - Les moyens de déconnecter et de prendre du recul
 - Le traçage de limites claires en les assumant et en déculpabilisant

MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Vidéo projecteur/écran, paperboard
- Modalités pédagogiques : échanges, apport de connaissance, simulation et jeu de rôle, exercice et outils de bilan

FORMATEUR

Formateur expérimenté dans la thématique enseignée.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis par le formateur (tour de table et mise en situation).
Evaluation de satisfaction.

ACCESSIBILITÉ

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation; gestion du handicap y compris cognitif) à définir avec notre référent Handicap à votre disposition : Béatrice de FERAUDY, 04.72.43.43.54

Mise à jour le 12 décembre 2023

LES

- Retrouver sa liberté et du plaisir au quotidien
- Transformer la « pompe à stress » en énergie positive
- Taux de satisfaction : [détail sur le site internet](#)

PUBLIC

- Chefs d'entreprise
- Conjointes
- Salariés
- Demandeurs d'emploi

PRÉREQUIS Aucun

LIEU

[voir notre site internet](#)

DATES / HORAIRES

[voir notre site internet](#)

TARIF

672 € nets de taxe

Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint).

DÉLAI D'ACCÈS

Date limite d'inscription: 8 jours avant la date de démarrage de la formation

Effectif minimum requis pour l'ouverture du stage: 7 personnes

CONTACT

CMA Lyon-Rhône

10 rue Paul Montrochet 69002 Lyon

04.72.43.43.54

[formations.lyonrhone@cma-
auvergnerrhonealpes.fr](mailto:formations.lyonrhone@cma-auvergnerrhonealpes.fr)

Siret : 130 027 956 00015
Enregistré sous le numéro 84691788769.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.