

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.
Coordonnées transmises lors de la convocation ou sur demande.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

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

ACCESSIBILITÉ

Places de parking PMR devant le bâtiment et ascenseur pour accéder au bâtiment. Boucle auditive pour les personnes malentendantes.

Référent Handicap est à votre disposition : Karine Baudry à contacter au 04 74 47 49 55

Mise à jour le 15 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 CMA Bourg en Bresse

DATES / HORAIRES

[Voir notre site internet](#)

TARIF 672 € nets de taxe

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

DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de 6 stagiaires est atteint
Inscription possible jusqu'à 8 jours de la date de session

CONTACT

Service Formation - CMA01

102 Bd Edouard Herriot

01000 BOURG EN BRESSE

04 74 47 49 08 / 04 74 47 49 57

formation.ain@cma-
auvergnerhonealpes.fr

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