



# Gérer sereinement les surcroîts d'activité professionnelle



## OBJECTIFS

- Analyser ses réactions en situation de surcroît d'activité
- Comprendre le fonctionnement biologique du stress
- Adapter son organisation de travail aux surcroîts d'activité
- Utiliser des outils adaptés pour gérer les surcroîts d'activité
- Adopter un comportement préventif pour gérer sereinement les surcroîts d'activité professionnelle



## PROGRAMME

### Matin

- Auto-évaluation de ses comportements, pensées, ressentis en situation de surcroît d'activité
- Les émotions agréables et désagréables
- Définition du fonctionnement biologique du stress
- La matrice des habitudes
- Définition d'un objectif SMART

### Après-midi

- Présentation et initiation à la matrice des priorités (Eisenhower)
- Présentation et initiation à l'outil numérique Todoist
- Présentation et initiation à la méthode Pomodoro
- Présentation et initiation à la cohérence cardiaque



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active
- Théorie
- Études de cas
- Mises en pratique



## SUIVI ET ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

- Suivi de la progression des connaissances
- Questionnaire d'évaluation des connaissances (fin de formation)



## PUBLIC

- Collaborateurs, managers, dirigeants
- Formation individuelle



## PRÉREQUIS

Avoir connu une expérience professionnelle



## DURÉE

1 JOUR (7H)



## DÉLAIS D'ACCÈS

Prévoyez un délai de 3 semaines pour accéder à la formation. Sous réserve du nombre d'inscrits, d'acceptation et de la prise en charge du financement.



## LIEU

Inter / intra entreprise  
Les dates et horaires sont adaptées à vos besoins.



## ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont ouvertes à tous publics. Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ? Contactez-nous.



## MOYENS MATÉRIELS

Salle de formation, vidéoprojecteur, paperboard



## FORMATEUR - Joachim LEVY

*Passionné et expert de la Différence, de l'inclusion, de la résilience.*

- 10 ans d'expérience de formateur
- 500 accompagnements vers l'emploi



## TARIF

450€ TTC / groupe



## SATISFACTION CLIENTS

Nouvelle formation en 2024

