



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.



ACCESSEURITÉ

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 MATERIELS

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



100% satisfait

