

**216 rue Maurice le Boucher  
ZA de Tournezy  
34070 MONTPELLIER  
TEL : 04 67 66 31 19**

N° FORMATEUR : 11755884575 - Numéro de TVA intracommunautaire : FR54838295160

**GESTION DU STRESS – GESTION DU TEMPS – 1/2**

**OBJECTIFS DE LA FORMATION** Apprendre à mieux gérer son temps, son stress et ses émotions

**PUBLIC VISE** Dirigeants d'entreprises, salariés du secteur administratif

**PREREQUIS** Aucun pré-requis nécessaire

**DUREE ET DATE** 14 heures réparties sur 2 jours, les 8 et 9 Octobre 2019

**ANIMATEUR** Mr André CONESA

**MOYENS ET METHODE PEDAGOGIQUE** La méthode affirmative permet aux participants de découvrir un nouveau contenu. Elle se base sur l'exposé. Elle est utilisée par le formateur au cours d'une formation, pour des actions d'information ou pour des apports théoriques. La formation a lieu dans une salle de réunion de l'hôtel KYRIAD Prestige (135 rue de Jugurtha – 34070 MONTPELLIER), équipée de tout le matériel nécessaire (liaison Wi-Fi, projecteur vidéo, paper-board)

**DOCUMENTS A COMPLETER PAR LE STAGIAIRE** Fiche de renseignements, QCM Avant-projet, QCM Après-projet, Feuille d'émargement, Attestation de présence.

**216 rue Maurice le Boucher  
ZA de Tournezy  
34070 MONTPELLIER  
TEL : 04 67 66 31 19**

N° FORMATEUR : 11755884575 - Numéro de TVA intracommunautaire : FR54838295160

**GESTION DU STRESS – GESTION DU TEMPS – 2/2**

**PLAN DE FORMATION**

**Jour 1 – GESTION DU STRESS – 7 heures**

- Savoir définir ce qu'est le stress
- Reconnaître le stress
- Mesurer le stress
- Le stress et la personnalité
- Les effets du stress sur l'organisme
- Faire face au stress
- Connaître les techniques pour mieux gérer son stress
- Bilan de fin de journée, évaluation

**Jour 2 – GESTION DU TEMPS – 7 heures**

- Accueil des participants, tour de table et présentation
- Qu'est-ce que la gestion du temps ?
- Le temps et moi : quelle est ma personnalité temporelle ?
- Les lois du temps :
  - La Loi de Fraisse
  - La Matrice d'Eisenhower
  - La Loi de Carlson
  - La Loi d'Illich
  - La Loi de Parkinson
  - La Loi de Murphy
- Savoir dire « NON »
- Les cercles de Covey
- Conseils pour gérer sous stress temporel
- Bilan de fin de journée, tour de table, remise des documents

**VALIDATION DE LA FORMATION** QCM Après-projet (évaluation sur les acquis de la formation),  
Attestation individuelle de formation Loi Alur.