



Être plus serein dans sa vie professionnelle

4 jours - 28 heures

v17082020

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses propres fonctionnements et son rapport au temps
- Identifier les signaux individuels pour développer sa propre stratégie
- Articuler et équilibrer la vie professionnelle et 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, ...)
Apprendre à fixer des priorités (matrice Eisenhower ...)
Intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien

▪ Gérer son stress – 2 jours

Connaitre son corps et son métabolisme
(Définition du stress et les différentes causes
comprendre le lien stress-physique)
Evaluer ses facteurs de stress
(Connaitre ses "stresseurs", comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité, ...)
Créer ses propres stratégies
Lâcher prise
(Prévenir les douleurs et les traumatismes, les méthodes de relaxation pour mieux récupérer

▪ Vie pro/ Vie perso – 1 jour

Equilibrer vie pro/vie perso (identifier ses propres besoins)
Organiser son environnement
Se donner les moyens de déconnecter et prendre du recul
Tracer les limites claires, les assumer et déculpabiliser

MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Modalités pédagogiques : Echanges, analyse de pratiques, mises en situation et mises en pratique, cas réels d'entreprises, co-construction. alternance d'apports théoriques et pratiques.

FORMATEUR Formateur expert en management RH

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis par le formateur
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

[Consulter nos conditions générales de vente](#)

LES +

- Retrouver sa liberté et du plaisir au quotidien
- Transformer la « pompe à stress » en énergie positive
- Taux de satisfaction sur la thématique

PUBLIC

- Chef(fe) d'entreprise, Salarié(e), ou demandeurs d'emploi remplissant les conditions d'entrée (pré requis)
- 12 personnes

PRÉREQUIS Aucun

LIEU [Voir notre site internet](#)

DATES / HORAIRES

[Voir notre site internet](#)

TARIF 840 € nets de TVA

Participation de 140 euros pour les TNS sous réserve de la décision du financeur
Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint, demandeur d'emploi)

DÉLAI D'ACCÈS

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

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

CONTACT

CMA du Rhône
10 rue Paul Montrochet 69002 Lyon
04.72.43.43.54
formations@cma-lyon.fr

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