



## Objectifs

- Comprendre les causes et les conséquences du stress
- Identifier et comprendre son mode de fonctionnement et ses signaux faibles
- Savoir gérer son temps de manière efficace pour réduire le stress
- Acquérir des méthodes d'efficacité personnelle pour mieux gérer les tâches et les priorités
- Apprendre comment mieux maîtriser les principaux outils consommateurs de temps (smartphone, mails)

## Thématiques

- Comprendre le stress et ses effets sur la santé et la productivité
- Identifier et comprendre son mode de fonctionnement et ses signaux faibles
- Mettre en place les stratégies pour gérer son niveau d'énergie
- Les principales méthodes d'efficacité personnelle
- Savoir prioriser avec la matrice d'Eisenhower

## Outils Pédagogiques

- Vidéos pédagogiques
- Partage entre pairs
- Cahier de routines

6 à 10  
participants

1 jour  
7 heures

Tarif inter  
500€ HT

Présentiel

Nantes

Tarif intra et  
sur-mesure  
Nous contacter

## Publics

Tout manager souhaitant améliorer sa gestion du temps et du stress.

**En situation de handicap ?** Contactez-nous. Nos locaux et salles de formation sont accessibles aux personnes handicapées et répondent à la réglementation PMR.

## Prérequis

aucun

## Modalités d'évaluation et suivi

Recueil des besoins par questionnaire.

Évaluation des acquis : mises en situation et débrief, questionnaire d'autopositionnement en début et fin de session

Évaluation de satisfaction : questionnaire d'évaluation à chaud en fin de session et à froid au plus tard, 6 mois après la formation.

## Bénéfices obtenus

- Accès à un e-learning reprenant sous forme de capsules vidéo et d'outils à télécharger le contenu de la formation.
- Mise en place de routines et de méthode positives qui améliore la productivité et la gestion du stress
- Être outiller pour gérer son niveau d'énergie