

Gérer son temps pour gérer son stress

-Référence: **ML-87**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Approfondir sa compréhension du mécanisme de la gestion du stress.
- Acquérir des compétences pour gérer le stress et la pression en milieu professionnel.
- Examiner la corrélation entre le temps et le stress.
- Se familiariser avec des méthodes de gestion du temps pour le travail.
- Utiliser des stratégies pour gérer son stress afin d'optimiser sa gestion du temps.

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Tout public souhaitant comprendre les mécanismes de la gestion du temps pour mieux gérer son stress

PRÉREQUIS :

- Aucun.

Programme

- **Le manque de temps peut souvent causer du stress**
 - Approfondir ses connaissances sur le stress : physiologie, origines et effets
 - Évaluer son niveau d'exposition et de réceptivité au stress
 - Être capable de reconnaître des situations de stress aigu
 - Examiner sa propre relation avec le stress dans le contexte de la gestion du temps
- **Maîtriser la gestion du temps et ses conséquences sur le stress**
 - Établir des liens entre temps et stress
 - Intégrer les rythmes liés au corps et à l'entreprise
 - Prendre en compte les lois qui régissent le temps
 - Apprendre à planifier, organiser, déléguer, contrôler
 - Comprendre les techniques de la gestion du temps pour gérer son stress
- **Appliquer les techniques de gestion du temps et de communication interpersonnelle**
 - Savoir adopter un comportement d'action positive

Programme

- Exprimer ses idées et échanger
 - Savoir gérer les interruptions, les éléments perturbateurs ou contraignants
 - Bâtir une stratégie d'objectifs et s'y tenir
 - Adapter son style de communication en fonction de sa personnalité
 - Utiliser ses propres points forts pour mieux s'affirmer et prendre confiance en soi dans la relation à autrui
 - Savoir dire "non" !
- **Maîtriser les techniques de relaxation pour diminuer son stress**
 - Apprendre à utiliser sa respiration pour gérer son stress
 - Apprendre à se relaxer dans toutes les situations
 - Les relaxations « express »



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc