

ORGANISER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS POUR FAIRE FACE AU STRESS

L'activité d'un dirigeant est particulièrement polyvalente puisqu'il est tour à tour directeur commercial, directeur RH, directeur financier, responsable des moyens généraux, manager, sans oublier qu'il est sur le terrain pour exercer son métier. Dans ce tourbillon, la sensation de perdre de pied, d'oublier, ou de courir après le temps, se fait souvent ressentir. Cette formation permet de mettre un peu d'ordre et de méthode afin de ne plus subir le temps qui passe

LES OBJECTIFS

Différencier les priorités des urgences et savoir y faire face

Identifier les mécanismes du stress, trouver ses propres leviers pour réduire le stress.

Anticiper et gérer son temps comme un budget : provisions, imprévus, ...

LE PUBLIC

Dirigeants qui subissent les contraintes de temps

NOTRE METHODOLOGIE

Des outils méthodologiques d'organisation qui sont expérimentés pour l'appropriation

Du pragmatisme

La rédaction d'un plan d'action et de bonnes résolutions

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement du stress

Le bon stress et le mauvais stress, Les facteurs endogènes et les facteurs exogènes, Les effets à court terme, les effets à long terme

Identifier son propre stress dans son rapport au temps

Identifier son message contraignant, Comprendre à quoi le stress répond, Prendre conscience de son mode de fonctionnement en cas de « manque de temps »,

Identifier les temps de travail, mesurer ses priorités

Les différents temps de travail, La matrice d'Eisenhower, Utiliser le mind map pour ne rien oublier et fixer ses priorités

Identifier ses gaspi-temps

La gestion des mails et du téléphone, Le processus de concentration, Les sollicitations de collaborateurs, l'autonomisation et la délégation

Plan d'action individuel

S'engager à modifier un comportement, utiliser un outil

POINTS FORTS

- ✓ Proposition d'outils variés pour que chacun puisse faire son choix, une introspection sur ses modes de fonctionnement et son rapport au stress
- ✓ Un accompagnement post formation : fourni à la demande, si la personne souhaite aller plus loin dans sa réflexion ou dans la réalisation de son projet



2 JOURS



Inter : 1500 euros HT
Intra : Nous consulter
Nous consulter
Hors frais
d'hébergement et de
repas