



## Gestion du temps et du stress

Alcodefi

formation & conseil

Le temps et le stress sont deux notions fonctionnant souvent main dans la main. Une personne gérant mal son temps sera plus à même de subir du stress et le stress ne fera qu'accentuer les erreurs commises...

Gérer efficacement son temps est donc une compétence à maîtriser pour optimiser son organisation, et à fortiori, gérer son stress. Cette formation gérer son temps pour gérer son stress donnera aux participants les moyens de comprendre le fonctionnement du stress, mais surtout de maîtriser les techniques de gestion du temps pour réduire les effets du stress et ses conséquences.

### Objectifs de la formation:

- Mieux connaître le fonctionnement de la gestion du stress
- Apprendre à gérer son stress et la pression au travail
- Comprendre le lien entre temps et stress
- Apprendre les techniques de gestion du temps au travail
- Gérer son stress pour gérer son temps

**Contenu de la formation:** La formation sera articulée autour des axes suivants:

- Le stress, une conséquence du manque de temps
- Comprendre le stress pour prendre du recul : définition, mécanismes du stress, « bon » et « mauvais » stress.
- Maîtriser la gestion du temps et ses conséquences sur le stress
- Appliquer les techniques de gestion du temps et de communication interpersonnelle
- Plan d'action personnel

### Méthode :

- Apports théoriques sur le stress, le temps
- Tests d'auto évaluation
- Echanges d'expériences
- Jeux de rôles en communication
- Techniques de respiration, de relaxation corporelle et mentale, de visualisation

