

# ATELIER

## Gestion du temps et du stress

MARIS Conseil

Tél : 02 56 51 72 70

Mob : 07 62 58 22 08

[contact@maris-conseil.com](mailto:contact@maris-conseil.com)

### Formation 1 journée Présentation + Atelier modules

#### Programme :

#### 1) Analyse / Diagnostic de votre rapport au temps

- Comprendre votre comportement par rapport à la gestion du temps
- Repérer les activités chronophages

#### 2) Les solutions pour optimiser vos temps de travail

- Appliquer les règles de l'efficacité, les points clés
- Les temps individuels
- Les temps en équipe, relationnels

#### 3) Comprendre votre stress

- Les indicateurs physiologiques, mentaux
- Les mécanismes
- Votre comportement en situation de stress
- Identifier vos sources de stress parmi les facteurs liés au travail

#### 4) Prévenir et gérer votre stress

- Réponses spécifiques à vos propres facteurs de stress
- Techniques mentales
- Techniques corporelles
- Adopter l'attitude optimale
- Des solutions concrètes, immédiatement applicables, qui diminuent la fatigue et redonnent de l'énergie.