

# Gestion du Temps, Gestion du Stress la Double Approche



**3 jours - 21 heures**

**Pré-requis : Aucun**

**Tarif : 1.870 euros**

**Profil : Tous publics**

**éligible  
DIF**

## Les + formation :

Ce « package » haute densité concentre en un stage unique deux problématiques connexes : la gestion du stress et la gestion du temps à tarif très étudié. Un « best of » des formations Isri. Possibilité toutefois de scinder en deux stages distincts de deux jours.

## Objectifs :

- ❖ Connaître les mécanismes de régulation du stress.
- ❖ Identifier les attitudes susceptibles de procurer un gain de temps.
- ❖ Utiliser les méthodes et outils d'une bonne gestion du temps et du stress.
- ❖ Identifier et comprendre le stress dans toute sa dynamique.
- ❖ Acquérir les méthodes efficaces pour faire face au stress et à l'organisation efficace du temps.

## Programme :

Autodiagnostic stress-test : « stress et stressseurs »

Percevoir la nature du stress pour poser une réponse pratico-pratique adaptée

Philo-focus : de "l'inquiétude existentielle" à l'expérience du stress en contexte professionnel, les contresens à lever

Les techniques d'efficacité immédiate dans une stratégie de gestion du stress

Rôle inhibiteur/facilitateur des émotions en contexte professionnel

Le stress dans la problématique des risques psychosociaux

Savoir poser un ancrage antistress

Gestion du temps/gestion du stress : la double approche

Déterminer et hiérarchiser ses objectifs pour mieux aérer son temps

Détecter et juguler les dérives « chronophages »

Dépasser le « temps atomisé » au profit du « temps construit »

## Villes et dates :

### Paris :

14, 15 et 16 mars 2012  
12, 13 et 14 novembre 2012

### Lyon :

8, 9 et 10 octobre 2012  
17, 18 et 19 décembre 2012

### Montpellier :

7, 8 et 9 mars 2012  
4, 5 et 6 avril 2012

Autres dates et autres lieux nous contacter.

