



Email:info@smartfuture.tn



Téléphone : (+216) 70 100 500

Gérer son temps pour gérer son stress

2023

2 jours

+ 20 ANNÉES
d'expériences
à votre service

Smartfuture

FORMATION



Smartfuture

Business | Education | Training | Solutions



www.smartfuture.tn

[@](#) [f](#) [v](#) [in](#) / smartfuture.official

Adresse : 47 Av. Mouaouia IBN ABI SOFIANE, EL MENZAH VI, 2091 ARIANA, TUNISIE

Durée:

2 jours

Formations dirigées par un instructeur

Objectif

- Connaître davantage le fonctionnement de la gestion du stress
- S'instruire à gérer son stress et la pression au travail
- Assimiler le lien entre temps et stress
- S'instruire sur les méthodes de gestion du temps au travail
- Manger son stress pour administrer son temps

Profil population cible

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

Examen de certification

N/A

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation gérer son temps



PROGRAMME





Plan du cours

Module 1

Le stress : Quand le temps manque

- Assimiler les sens du stress : physiologie, origine, conséquences
- Examiner son exposition et sa réceptivité au stress
- Admettre des cas de stress aigu
- Distinguer son rapport au stress dans le cadre de la gestion du temps

Module 2

Les conséquences de la gestion du temps sur le stress

- Désigner un jargon conforme : des expressions justes qui ne provoquent pas la tension
- Réduire l'impact des solutions proposées avec un vocabulaire mesuré
- Naturaliser et décortiquer le message aussi sélectionner ce qui est important sans appauvrir le contenu

PROGRAMME



Module 3

La communication interpersonnelle au service de la gestion du temps

- Posséder un comportement d'action positive
- Exprimer et échanger ses idées
- Manager les interruptions, les éléments perturbateurs ou contraignants
- Construire une stratégie d'objectifs et s'y tenir
- Accommoder son style de communication en fonction de sa personnalité
- Se servir de ses propres points forts pour mieux s'affirmer en prenant confiance en soi dans la relation avec autrui
- Savoir dire "non"

Module 4

Maîtriser les techniques de relaxation pour diminuer son stress

- S'habituer à utiliser sa respiration pour gérer son stress
- Apprendre à se relaxer dans toutes les situations
- Les relaxations « express »





Smartfuture



Make it
happen...



« we do it with quality »

    /smartfuture.official