



FORMATIONS Pierre Flamion

SANTÉ & GESTES D'URGENCE



GESTION DU STRESS ET DU TEMPS DE TRAVAIL

PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

Objectif



La gestion du stress et du temps de travail sont des éléments étroitement liés et importants dans la création d'un environnement de travail serein et d'une collaboration efficace des équipes.

Sans une bonne gestion du temps de travail, les déséquilibres émotionnels et corporels peuvent s'installer en chaque individu et créer rapidement un mal être et un taux d'absentéisme important.

Tout réside dans la mise en place d'une bonne gestion du temps, une ouverture au changement, afin d'instaurer un équilibre dynamique de la vie au travail et ainsi maîtriser le stress.

OBJECTIFS

- Comprendre les rythmes journaliers propre à chaque individu
- Répertorier les outils et s'organiser pour mieux gérer le temps
- S'appropriier les méthodes de gestion du temps
- Connaître les bases d'une communication constructive
- Savoir s'écouter corporellement et apprendre à se calmer rapidement
- Faire face aux situations relationnelles difficiles

Public



Tout public

Programme



ANALYSE ET BILAN DE SA RELATION AU TEMPS

- De manière générale
- De manière individuelle
- Dans l'environnement Professionnel
- Dans la sphère Privée
- Dans la gestion des urgences

IDENTIFICATION DES OUTILS DE GESTION DU TEMPS

- De quels outils dispose-t-on ?
- Comment optimiser la gestion de ces outils ?

MÉTHODES QUI PERMETTENT DE MIEUX GÉRER LE TEMPS

- À titre individuel
- Pour une meilleure collaboration en Équipe
- Comment gérer une surcharge de travail
- Comment gérer des objectifs (définition, bilan de la journée, semaine...)





GESTION DU STRESS ET DU TEMPS DE TRAVAIL

Programme (suite)



LES BASES D'UNE COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

- Savoir écouter au-delà des mots pour une plus juste compréhension des situations
- Apprendre à conjuguer habilement écoute d'autrui et affirmation de soi

CONNAÎTRE SON EQUILIBRE CORPOREL / ÉMOTIONNEL

- Définition et importance de l'Intelligence Émotionnelle
- Intérêt de la cohérence cardiaque dans le développement de l'I.E.

UTILISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE POUR FAIRE FACE SEREINEMENT

- Au changement d'un planning, à des priorités
- A des situations difficiles et conflictuelles dans une optique de coopération

Méthode pédagogique



- Apports théoriques
- Analyses et Réflexions
- Études de cas concrets
- Exercices Pratiques

Moyens pédagogiques



- Diaporama
- Documents Pédagogiques

Formateur



L'intervenante dédiée pour cette mission est Psychologue du Travail et Formatrice.

Elle intervient au sein des entreprises et en milieu hospitalier sur les thématiques suivantes : le Recrutement, la Conduite d'Entretiens, dans le domaine de la Santé au Travail et plus particulièrement sur la Gestion du Stress, la Prévention des RPS, la Gestion de la souffrance...

Elle possède un Master 2 en Psychologie Sociale et du Travail et Ingénierie en Ressources Humaines et a obtenu un Titre de Psychologue du Travail en 2010.

Elle est à titre personnel, Intervenante en Prévention des Risques Professionnels enregistrée auprès de la DIRECCTE.

Durée



- 2 jours

Lieu



- Sur site
- 12 personnes maximum