



## Gérer son temps, gérer son stress

### Objectifs

Accroître son efficacité personnelle en gérant mieux son temps et en augmentant sa résistance au stress. Identifier les causes et les effets du stress ; en réduire l'impact négatif sur l'organisme et le psychisme.

### Public visé

Tous publics d'entreprise ou d'administration

### Pédagogie

Exposés, discussions, études de cas et de situations.  
Etablissement d'un programme de gestion de son temps et entraînement pratique aux différentes techniques de mieux être.

### Durée

2 jours

### Contact

Contactez votre interlocuteur

Par téléphone  
0 975 251 748  
(prix d'un appel local)

ou par e-mail

tdavid@evolys.com

### Qu'est-ce que le stress ?

Le stress positif, négatif et neutre  
L'état de santé général, la somatisation et les risques cardio-vasculaires

Les personnalités à stress d'après Friedman et Rosenman

Comment se stresser soi-même :  
- confusion entre valeur personnelle, performance, urgence, perfectionnisme...

### Les facteurs de stress professionnel

Bien gérer son temps

- Les interruptions : comment les limiter
- La gestion des priorités
- La définition des objectifs
- La délégation

Les techniques ponctuelles pour gagner du temps

- La pression, le ½ coup, le temps emboîté, la structuration immédiate, la technique de la cascade, le temps intermédiaire, le rendez-vous du temps.
- Savoir «déconnecter»
- Accroître ses facultés d'attention et de concentration

S'exprimer sans agressivité :

- savoir dire non
- faire un reproche ou un compliment
- formuler une demande

### Gérer ses émotions

Respiration, relaxation, extériorisation, visualisation positive...

### Améliorer ses règles de vie

Hygiène de vie et réseau relationnel  
Apprendre à se mobiliser positivement  
Accroître ses capacités d'adaptation et adopter un point de vue constructif

### Construction d'un programme personnel

Identification des situations à problèmes  
- Attitude relationnelle et analyse du jeu de la communication  
- Organisation personnelle  
- Compétence professionnelle  
Stratégies «d'attaques», d'interventions et d'applications quotidiennes

Agence Est	Agence Ile de France	Agence Sud
8, allée R. Poincaré 57100 Thionville Tél: 03 82 53 36 42 Fax: 03 82 54 48 47	99 bis av Verdier 92120 Montrouge Tél: 01 46 57 27 05	34 rue Raulin 69007 Lyon Tél: 04 78 60 51 72 Fax: 04 78 62 87 07