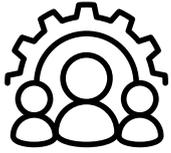


# GESTION DU TEMPS & MAÎTRISE DU STRESS



MANAGEMENT



## PRENDRE CONSCIENCE DE SA RELATION AU TEMPS

- Connaître les différents types de comportement
- Comprendre la notion de cadence personnelle
- Connaître ses rythmes et besoins



## CRÉER UN TEMPS DE QUALITÉ

- Identifier 4 failles de la gestion du temps
- Fixer les objectifs
- Identifier les priorités et les urgences
- Déjouer les pièges de la pression



## TRAVAILLER COLLECTIVEMENT

- Temps personnel/temps collectif
- Optimiser son temps grâce à la Polyvalence
- Poser ses propres limites
- Eduquer le collectif



## ACCÉDER À DES RESSOURCES POSITIVES

- Affiner son rapport au temps par l'affirmation et la démonstrativité
- Générer de nouveaux comportements par l'adaptabilité et le choix
- Explorer l'interface temps dédié au manager

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Retour théorique

Partage d'expérience

Mise en pratique

Apport théorique

Petits groupes

Mini modules

2 \* 7H

2 à 6 personnes

Pas de pré requis

Manager commerciaux & Dirigeants

Intra ou Inter

1400€ H.T./st

Référente handicap :  
Patricia Gratas



Patricia  
Gratas

Présidente fondatrice  
Responsable des prestations  
de formation

Oxycom

Votre oxygène commercial

