

POTENCIA

69 avenue avenue Paul Doumer
75116 Paris
Email: contact@potencia.fr
Tel: +33650391474



Mieux gérer son stress pour optimiser ses performances

Ce stage vous permettra de maîtriser les outils et les méthodes qui vous rendront plus efficace dans votre vie professionnelle et qui vous permettront notamment d'améliorer vos relations interpersonnelles et de favoriser le travail en équipe.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Toute personne ayant envie de reprendre la main sur son emploi du temps et de retrouver plus de fluidité
- Managers
- Collaborateurs

Prérequis

- Aucun

Modalités et délais d'accès

De 9H00 à 12H30 et 14H à 17H30

Prérequis : Chaque participant doit avoir réalisé son inventaire de personnalité PCM au moins 48H avant le début de la formation pour permettre l'étude des résultats

Jusqu'à 72 heures avant le début de la formation

Obligatoire avant d'intégrer la session de formation

- Valider et signer la convention
- Valider et renvoyer le questionnaire d'étude des besoins en formation
- Compléter et valider la matrices des acquis et compétences à l'entrée en formation

Dispositif pédagogique adapté aux personnes en situation de handicap

Veillez contacter Charlotte Michelin, référente handicap pour faire le point à ce sujet à l'adresse contact@potencia.fr

Qualité et indicateurs de résultats

- Evaluation individuelle de l'atteinte des objectifs

Non Applicable

Objectifs pédagogiques

- Se rendre plus disponible pour atteindre efficacement ses objectifs
- Faire face aux charges de travail accrues
- Gérer les urgences, les contraintes et les imprévus avec maîtrise de soi
- Optimiser son temps et réduire son stress
- Organiser sa journée de travail pour tenir le cap de ses priorités



Contenu de la formation

- ✓ **Module 1 -Cartographier son fonctionnement autour sa gestion du temps**
 - - AUTODIAGNOSTIC SUR LES VOLEURS DE TEMPS
 - - Comprendre et identifier les mécanismes de structuration du temps
 - - Identifier les différents types de voleurs de temps et les drivers associés
 - - Comprendre le processus d'accomplissement d'une tâche ou d'un projet
 - - Connaître les 6 leviers de productivité
 - - Connaître les 6 lois fondamentales d'une bonne gestion du temps
 - **Mise en pratique : Atelier de réflexion collective autour de ses propres saboteurs et recherche des leviers pour y faire face**
- ✓ **Module 2 – Mettre en place un plan d'action par rapport à son type de personnalité**
 - - Présentation du modèle Process Communication et remise des inventaires de personnalité à chaque participant
 - - Présentation de la base et la phase (sucre lent et sucre rapide)
 - - Identifier et réduire ses activités chronophages
 - - Identification des moteurs propres à chacune et des besoins psychologiques associés
 - - Connaître ses environnements favoris générateurs de bien-être et de croissance personnelle
 - - Identifier ses comportements négatifs sous stress : les drivers et scénarios prévisibles
 - **Mise en pratique : Découvrir son immeuble de personnalité + Construction d'outil : élaborer une boîte à outils pour se concentrer sur ses priorités**
- ✓ **Module 3 – Apprendre à générer soi-même de nouvelles options grâce à la Programmation Neuro Linguistique**
 - - Comprendre les fonctionnements des processus d'échanges inter-individuels
 - - Identifier ses émotions et leurs messages cachés
 - - Passer du modèle inconscient au modèle conscient - déconstruire ses pensées limitantes
 - - Se décharger mentalement pour être plus serein face à ses responsabilités
 - **Mise en pratique : Réaliser la cartographie de ses missions jackpot et apprendre à s'auto coacher avec le modèle CPEAR (exercice à réaliser en binôme)**
- ✓ **Module 4 - Communiquer sur ses besoins et savoir émettre un refus**
 - - Comprendre l'impact d'une communication floue
 - - Comprendre les déclencheurs de la frustrations et de la boucle infernale de Karpman (persécuteur - sauveur - victime)
 - - Apprendre à communiquer sur ses attentes et besoins
 - - Réaliser un feedback critique constructif pour exprimer son désaccord
 - - Utiliser le "non" constructif
 - **Mise en pratique : Jeux de rôle sur les cas d'urgence. TTU ASAP**

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Charlotte Michelin - coach et formatrice Process Communication Model

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).

POTENCIA

69 avenue avenue Paul Doumer
75116 Paris
Email: contact@potencia.fr
Tel: +33650391474



- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 1350.00 euros HT

À partir de 3 personnes minimum et 8 maximum pour une pédagogie optimale

Dernière mise à jour du programme : 6/03/2023