

Logo entreprise

UPSKILL

UPSKILL Gestion du Stress et Productivité

Aucune description

Niveau : Fondamentaux

Prix : à partir de 250 000,00 Ar HT

Durée : 2 jours | 12 heures

Place : 5 à 15 personnes

Sessions

Objectifs de cette formation

- Comprendre les mécanismes du stress et son impact sur la productivité.
- Apprendre à identifier ses sources de stress au travail.
- Mettre en place des techniques efficaces pour mieux gérer le stress.
- Optimiser son organisation personnelle pour améliorer la performance au quotidien.
- Développer une approche positive face aux défis professionnels.

Programmes de cette formation

- - Titre du module 1 : Comprendre le stress
 1. Introduction aux notions de stress et productivité.
 2. Identifier les types de stress : aigu, chronique, eustress.
 3. Reconnaître les symptômes physiques et psychologiques du stress.

- - Titre du module 2 : Identifier ses sources de stress
 1. *Analyse des facteurs internes et externes de stress.*
 2. *Les outils d'auto-évaluation pour diagnostiquer ses déclencheurs.*
 3. *Études de cas et partages d'expériences.*

- - Titre du module 3 : Techniques de gestion du stress
 1. *Exercices pratiques : respiration, méditation et relaxation.*
 2. *Stratégies de gestion du temps et des priorités.*
 3. *Application des méthodes anti-stress dans les situations professionnelles.*

- - Titre du module 4 : Organisation personnelle et productivité
 1. *Création de plannings réalistes et personnalisés.*
 2. *Gestion des interruptions et des distractions.*
 3. *Établir un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.*

- - Titre du module 5 : Approche positive et résilience
 1. Développer une mentalité de croissance face aux défis.
 2. Techniques pour maintenir une motivation à long terme.
 3. Bilan et mise en place d'un plan d'action individuel.