



## MANAGEMENT | GAGNER EN EFFICACITE PERSONNELLE

**OBJECTIFS** | Définir ses priorités et adapter des moyens pour gagner en efficacité

- ❑ Comprendre les mécanismes du stress et établir un plan d'adaptation
- ❑ Savoir « décrocher » et « prendre du recul »

### PROGRAMME

- ❑ Définition du stress
  - Définition individuelle du stress
  - Médicale
  - Sociologique
- ❑ Stress et pression
  - Causes du stress
  - Troubles liés au stress
  - Définition de la pression
  - Différence entre stress et pression
  - Analyse des situations stressante et verbalisation des pratiques
- ❑ Réflexion sur « son rôle » dans « son stress » et celui des autres
  - Pourquoi et comment j'agis ?
  - Quels sont mes outils ?
  - Définition d'un « processus d'adaptation »
  - Les trois cerveaux et les émotions
- ❑ Gagner en efficacité
  - Mes « axes d'amélioration »
  - Plan de gestion comportemental

**PRÉ-REQUIS** | Conditions de réussite

- ❑ Personne en situation d'encadrement
- ❑ S'impliquer lors de la formation
- ❑ Etre en mesure de mettre en pratique les techniques présentées lors de la formation

**INTERVENANT**

- ❑ Formateur spécialisé en management et relations commerciales, ancien cadre dirigeant (direction générale, RH et développement commercial dans les services B to B et B to C)

**MODALITES D'EVALUATION**

- ❑ Evaluation par le formateur : mise en situation et reformulation (remise d'une attestation de formation individualisée)
- ❑ Évaluation par le stagiaire : questionnaire d'évaluation
- ❑ Evaluation par le dirigeant : entretien post-formation

**MODALITES** \*

- ❑ Durée : 14 heures sur 2 jours
- ❑ 1 à 8 personnes maximum
- ❑ Modalités pédagogiques : échanges/discussions, mise en situation
- ❑ Rôle du formateur : apport théorique
- ❑ Matériel utilisé : diaporama
- ❑ Documents remis aux participants : contenu du cours et documents techniques
- ❑ Participation à des mises en situations et échanges

\* **CONTENU** | Le contenu et l'organisation de la formation seront adaptés à la demande et aux spécificités du client.