



INSTITUT UNIVERS

Tel: 034 33 48 64 | Mob: 0561 790 453 | Email: institutunivers@hotmail.fr
Address: Rue Aissat Idir - Akbou 06001 - Bejaia | Site Web: institut-univers.com

GESTION DU TEMPS ET MAITRISE DU STRESS

Développement personnel

Durée: 03 Jours

Cible:

Toute personne désirant mieux gérer son temps et canaliser son stress.

Objectif:

- gérer son budget temps avec plus d'efficacité en respectant les priorités et les délais
- utiliser les méthodes et outils de gestion du temps et du stress dans la mise en œuvre et la coordination des activités de l'entreprise.

Programme:

1. Pourquoi gérer son temps?

- Les risques associés à un déficit de temps
- Les enjeux liés à une bonne utilisation du temps

2. Comment se fixer des objectifs pertinents?

- Le rôle de l'objectif
- Définir et formuler un objectif

3. Lois et principes de la gestion du temps

Les lois de Laborit, de Douglas, de Murphy, de Parkinson, de Carlson, d'Illich, de Taylor et de Pareto

4. Les techniques et outils de gestion du temps

- Définir les priorités et les délais grâce à l'utilisation de méthodes et d'outils de gestion du temps.

5. Comment gérer au quotidien les situations de stress

- Se servir du « bon stress » et savoir se protéger du « mauvais stress »

6. Reconnaître les signes du stress en milieu de travail

- Les premiers symptômes

• La crise

7. Méthodes et techniques pour augmenter sa résistance au stress

- Comment stopper le surmenage
- Le stress qui coupe le souffle: apprendre à mieux respirer
- Les techniques de relaxation
- La pensée positive
- Traiter les problèmes de communication
- Comment maîtriser ses émotions
- Comment faire face aux interlocuteurs difficiles et gérer
-une situation conflictuelle