

Maîtriser la Gestion du Temps et du Stress

Le 08/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre les sources et impacts du stress
- Analyser et améliorer sa gestion du temps
- Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress
- Prioriser et planifier efficacement ses tâches
- Utiliser des outils pour organiser son emploi du temps
- Pratiquer la relaxation et la pleine conscience
- Élaborer un plan personnalisé de gestion du temps et du stress

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

JOUR 1

Matin : Compréhension du Temps et du Stress

- Identifier les sources principales de stress au travail
- Comprendre l'impact du stress sur la productivité et la santé
- Analyser sa gestion actuelle du temps et identifier les pertes de temps
- Reconnaître l'importance de la planification dans la gestion du temps
- Découvrir les principes de base de la gestion du stress
- Évaluer son propre style de gestion du stress
- Explorer les mythes courants sur le stress et la gestion du temps

Après-midi : Techniques de Gestion du Temps

- Mettre en place des objectifs SMART pour une gestion efficace du temps
- Prioriser les tâches avec la matrice d'Eisenhower
- Adopter la méthode Pomodoro pour améliorer la concentration
- Utiliser des outils numériques pour organiser son emploi du temps
- Planifier ses journées de manière réaliste et flexible
- Apprendre à dire non pour éviter la surcharge de travail
- Déléguer efficacement pour optimiser son temps

**CONTACTEZ
NOUS**



Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382

JOUR 2**Matin : Techniques de Gestion du Stress**

- Pratiquer des techniques de relaxation pour réduire le stress
- Intégrer la pleine conscience dans sa routine quotidienne
- Développer une attitude positive face aux situations stressantes
- Apprendre à gérer les interruptions et les imprévus
- Utiliser la respiration profonde pour calmer l'esprit
- Comprendre l'importance de l'équilibre travail-vie personnelle
- Identifier les signes avant-coureurs du stress excessif

Après-midi : Mise en Œuvre et Suivi

- Élaborer un plan d'action personnel pour gérer le temps et le stress
- Mettre en place un système de suivi pour évaluer les progrès
- Adapter les techniques apprises à son environnement professionnel
- Partager les bonnes pratiques avec ses collègues pour un environnement de travail serein
- S'engager à une amélioration continue de sa gestion du temps et du stress
- Évaluer régulièrement l'efficacité des stratégies mises en place
- Renforcer la résilience face aux défis quotidiens

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

aucun

PUBLIC VISE

Tout public

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée



**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382

- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.



**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382