

## Retrouver sa sérénité au travail

3 jours - 21 heures

### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses propres fonctionnements et son rapport au temps
- Identifier les signaux individuels de stress pour développer sa propre stratégie
- Articuler et équilibrer la vie professionnelle avec la vie personnelle

### PROGRAMME

- **Gérer son temps – 1 jour**
  - 🕒 Définitions (le temps, la gestion du temps,...)
  - 🕒 Etat des lieux de la situation actuelle (pourquoi on est dépassé, procrastination/hyper activité...)
  - 🕒 La fixation des priorités (matrice Eisenhower...)
  - 🕒 L'intégration des bonnes pratiques dans son quotidien
- **Gérer son stress – 1 jour**
  - 🕒 La connaissance de son corps et de son métabolisme (définition du stress et les différentes causes, comprendre le lien stress-physique)
  - 🕒 L'évaluation de ses propres facteurs de stress (connaître ses "stresseurs", comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité...)
  - 🕒 La création de ses propres stratégies
  - 🕒 Le lâcher prise (prévenir les douleurs et les traumatismes, les méthodes de relaxation pour mieux récupérer)
- **Concilier vie professionnelle & vie personnelle – 1 jour**
  - 🕒 L'identification de ses propres besoins pour équilibrer vie pro/vie perso
  - 🕒 L'organisation de son environnement
  - 🕒 Les moyens de déconnecter et de prendre du recul
  - 🕒 Le traçage de limites claires en les assumant et en déculpabilisant

### MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Vidéo projecteur/écran, paperboard
- Modalités pédagogiques : échanges, apport de connaissance, simulation et jeu de rôle, exercice et outils de bilan

### FORMATEUR

Formatrice expérimentée en coaching pour aider les artisans dans le développement de leur potentiel. Expérience professionnelle significative et dont les compétences pédagogiques ont été validées par notre service pédagogique. Pour plus de précisions sur les références du formateur contacter le service formation au 04 71 02 34 56.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis par le formateur (tour de table et mise en situation)

Evaluation de satisfaction

### ACCESSIBILITÉ

Un référent handicap est à votre disposition pour vous accompagner, contacter le service formation de votre CMA

Mise à jour le 07/11/2024

LES



- Retrouver sa liberté et du plaisir au quotidien
- Transformer la « pompe à stress » en énergie positive
- Taux de satisfaction : [détail sur le site internet](#)

### PUBLICS

- ✓ Chef d'entreprise
- ✓ Conjoint
- ✓ Salarié
- ✓ Demandeur d'emploi

### PRÉREQUIS

*Aucun*

### LIEUX / DATES

- ✓ [CMA Le Puy-en-Velay](#)

Mardis 12,19 et 26 mars

- ✓ [CMA Monistrol-sur-Loire](#)

Mardis 17,24 sept et 1<sup>er</sup> oct

### HORAIRES

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

### TARIF

672 € nets de taxe

Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint)

### DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de 7 stagiaires est atteint  
Inscription possible jusqu'à 8 jours de la date de session

### CONTACTS

- ✓ [CMA Le Puy-en-Velay](#)  
Marlène TRINTIGNAC / 04 71 02 61 19  
[marlene.trintignac@cma-auvergnerrhonealpes.fr](mailto:marlene.trintignac@cma-auvergnerrhonealpes.fr)

- ✓ [CMA Monistrol-sur-Loire](#)  
Ghislaine RAVEL / 04 71 02 98 65  
[ghislaine.ravel@cma-auvergnerrhonealpes.fr](mailto:ghislaine.ravel@cma-auvergnerrhonealpes.fr)

Siret : 130 027 956 00015

Enregistré sous le numéro 84691788769.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat