

## 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

Formateur expérimenté dans la thématique enseignée.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

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

### ACCESSIBILITÉ

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation; gestion du handicap y compris cognitif) : Un référent handicap est à votre disposition pour vous accompagner, contacter le service formation de votre CMA

Mise à jour le 24/10/2024

### 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](#)

### PUBLIC

- Chefs d'entreprise
- Conjointes
- Salariés
- Demandeurs d'emploi

PRÉREQUIS Aucun

### LIEU

[voir notre site internet](#)

### DATES / HORAIRES

[voir notre site internet](#)

### TARIF

672 € nets de taxe

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

### DÉLAI D'ACCÈS

Date limite d'inscription: 8 jours avant la date de démarrage de la formation

Effectif minimum requis pour l'ouverture du stage: 7 personnes

### CONTACT

CMA Lyon-Rhône

10 rue Paul Montrochet 69002 Lyon

04.72.43.43.54

[formations.lyonrhone@cma-  
auvergnerrhonealpes.fr](mailto:formations.lyonrhone@cma-auvergnerrhonealpes.fr)

Siret : 130 027 956 00015  
Enregistré sous le numéro 84691788769.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.